

آلام أسفل الظهر

وقاية - فحص - تشخيص - علاج



دكتور
لترنيس جادامرشادى
باطى

0160002



Bibliotheca Alexandrina

بالاسكندرية

الكتاب

الناشر منشأة المعارف بالاسكندرية

جلال حذى وفركاك

٤٤ شارع سعد زغلول - الاسكندرية تليفون/ فاكس ٤٨٣٣٣٠٣

آلام أسفل الظهر
LOW BACK PAIN

وقايه - فحص - تشخيص - علاج

دكتور

محمد عادل رشدي
أستاذ الطب الرياضي

D.Sc in sports medicine U.S.A

مقدمة :

آلام أسفل الظهر واحدة من أكثر الإصابات إنتشارا خاصة فى الدول الصناعية كما أن حوالى 80 ٪ من سكان الدول النامية يعانون أيضا من آلام أسفل الظهر ، وقد وضع هذا المرجع أساسا للذين يعانون من آلام الظهر وكذا للذين يحاولون التصدى لهذه الآلام بل ومحاولة الوقاية منها مستقبلا . هذا من ناحية أما الأخرى فهي لأخصائى العلاج الطبيعى الذى يسعى للمعرفة العلمية فى هذا المجال حتى تكون لديه القدرة على تقديم النصيحة لمرضاة . كما أن هذا المرجع للذين يعشقون المعرفة العلمية من أجل المزيد من المعلومات المتعلقة بهذا الموضوع ويختلف هذا المرجع عن العديد من الكتب والمراجع العلمية القيمة التى تناولت موضوع آلام الظهر لمبنيين أساسيين ، أولا لقد تناولت تلك المراجع الموضوع من حيث العلاج اليدوى والتمرينات العلاجية ، والأخرى تناولت من حيث التدخل الجراحى كوسيلة وحيدة .

أما مرجعنا هذا فقد تناول هذا الموضوع من جميع جوانبه تقريبا بالإضافة إلى كيفية مساعدة نفسك إذا كنت من الذين يعانون من آلام الظهر كما أن المصطلحات العلمية المستخدمة فى هذا المرجع يسهل معرفتها لأنها مدعمة بالنصائح العلمية لأسلوب تعاملك مع الأمراض الناجمة عن مشاكل الظهر بصورة عامة .

هذا وبالإضافة إلى وضع أسلوب واضح لإختيار المتخصصين فى هذا المجال ، ذلك أن آلام الظهر ترتبط بعدة نظريات وكذلك وجهات نظر متعددة . وأسلوب العلاج المقترح يتمشى مع الغالبية العظمى من المصابين و ايجاد مجموعة من الطرق والأساليب تفيد فى علاج آلام أو مشاكل الظهر .

وكما نعلم أن آلام الظهر أيضا ترتبط بالتطور التكني ، وتوضح الإحصائيات أن حوالى 80٪ من الأشخاص يصابون بآلام الظهر خلال فترة حياتهم ولا تترك تلك الإصابة إعاقاة دائمة لهم .

و حوالى 70 ٪ من المصابين يشلون خلال شهر تقريبا" و 90 ٪ خلال ثلاثة أشهر و حوالى 4 ٪ فقط يستمر علاجهم لمدة ستة أشهر ، كما أن هناك 50 ٪ من المصابين يستمر علاجهم أكثر من ستة أشهر نتيجة لإصابتهم بإعاقة مؤقتة كما يمكنهم العودة لحياتهم الطبيعية بعد ستة أشهر تقريبا" .

كما يقرر و يوضح هذا المرجع أهم طرق التشخيص و ذلك لأن التشخيص السليم لا يتعداه أو يفوقه شئ فهو مفتاح العلاج السليم الصحيح الذى يوفر وقتنا و جهدا و مالا على المصاب ، و كلما كانت لديك المعرفة المرتبطة و المتعلقة بهذا الموضوع سواء كنت معالج أو متعالج فئت شريك إيجابى ، دورك هام فى المساعدة و الإنجاز و توفير الوقت و الجهد من حيث سرعة العودة للحالة الطبيعية التى كنت عليها قبل الإصابة .

وفقنا الله لخدمة وطننا العربى الكبير

الإسكندرية فى 1997/1/1

الأستاذ الدكتور

محمد عادل رشدى

الموضوع الأول

من اللذين يشكون من آلام الظهر ؟

who gets back trouble ?

من الذين يشكون من آلام الظهر ؟ Who gets back trouble ?

مقدمة :

لو تصادف أن عانيت ذات يوم من آلام الظهر أو ما زلت تعاني منها حتى الآن. ربما تساءلت : " لماذا تحدث لى أنا بالذات ؟ " وقد تتذكر بعض حركات الأكتواء العنيفة أو الإجهاد البدني تلك التي فجرت الآلام ، مع أن نفس الحركة في الماضي لم تؤلم ظهرك .

و أن كثيرين يؤدون مثل تلك الحركة دون أن ينالهم أى أذى ، إذاً فإن الاحتمال المقبول هو أن ظهرك أصبح على درجة من الاستعداد للأصابة أكثر من أى وقت مضى نتيجة لبعض الحركات ذات المدى البعيد أو نتيجة لبعض حركات الرفع أو الثنى أو الأكتواء.... الخ .

و على الرغم من صعوبة تحديد سمة أو خاصية معينة تجعل الناس أكثر عرضة مع استعدادهم للإصابة بآلام الظهر ، إلا أن هناك عوامل مثل السن ، المهنة و اللياقة ، تلعب دوراً هاماً للأصابة بآلام الظهر .

من الأكثر استعداداً للإصابة ؟ Who is most at risk ?

توضح بعض الدراسات و التقارير الأحصائية أن هناك بعض الاستنتاجات العامة و التي تعد من أهم أسباب الاستعداد للأصابة بآلام الظهر أهمها :

1- المجموعات السنية Age groups

فما بين الثلاثين و الخمسين من عمرك يحتمل أن تشكو من آلام الظهر . وهذا إحتمال قوى . عدد قليل من الناس دون الثامنة عشر و فوق الستين يشكون و السبب غير واضح تماما' ولكن يحتمل أن يكون ذلك ناتج من عدة عوامل . و ربما كانت الأعباء الاجتماعية و المهنية فى لواسط العمر اقوى و أثقل فالمرأة فى الثلاثينات من العمر تتجب الأطفال و ترعاهم ، و التربية و الرعاية تتطلب الكثير من حركات الرفع و النقل فى المنزل أما اللذين يعملون تعتبر سنوات لواسط العمر بالنسبة لهم لأخصب الفترات إنتاجا' سواء أكان عملهم يدويا' ثقيلًا أم قليلًا سلكتا' . فى هذه المرحلة يقضى كثير منهم وقتًا أقل فى الأنشطة الرياضية أو الأنشطة الأخرى التى تمسيهم اللياقة البدنية العامة و المرونة . و فى هذه المرحلة السنية يميلون إلى إكتساب الوزن و السمنة بالإضافة إلى للتأثير المتراكم طوال حوالى 15 سنة من الإجهاد الميكانيكى على العمود الفقرى .

ومن الناحية الفسيولوجية تصبح لقرص العمود الفقرى الغضروفية أكثر تعرضا' للأصابة فى المرحلة السنية ما بين الثلاثين و الخمسين ، حيث تتميز تلك الأقراص الغضروفية فى مرحلة الشباب بالقوة و المرونة فى نفس الوقت أما بالنسبة لكبار السن فتكون جافة مكونة من مجموعة من الألياف الغير مرنة فى الغالب ، و بين هاتين المرحلتين تصبح تلك الأقراص الغضروفية عرضة للخطر .

3 - العوامل السيكولوجية Psychological Factors

فى أواخر سنين حياته قال لويس باستير Louis Bsteur رالد و مؤسس علم الميكروبيولوجيا الحديثة أنه لو استطاع أن يبدأ من جديد - بدلا' من النظر إلى كيف غزا الميكروب الكائن الحى المضيف لحاول أن يعرف ما هو الشئ الجاذب فى

المضيف ذاته . بعبارة أخرى لماذا لمست أحيانا كل جرثومة نراها حولنا فى حين أننا فى أحيانا أخرى يمكن أن نكون محاطين بأصدقاء و أقارب مبتلين و مصابين و مع هذا نظل محصنين ظاهريا . و يمكنك أن تطرح نفس السؤال إذا كنت تعاني من آلام الظهر و قد تكون فى مرحلة سنية عالية الخطر بالنسبة للأصابة بآلام الظهر ، و لكن يحتمل أن لديك زملاء فى نفس السن أن يشعروا إطلاقا بأى وخذ فى الظهر و لا يستطيع أحد القطع لماذا كان بعض الناس أكثر عرضة لآلام الظهر فى حين أن هناك آخرين ليسوا كذلك رغم التشابه فى البيئة و الظروف .

فى العوامل الأفعالية أو الميكولوجية (النفسية) أننا نقبل و نوافق على وجود نماذج و أمثلة يومية عديدة لردود الأفعال الجسمية و التى تحكمها الأفعالات مثل الأغصاء عند رؤية الدم أو الرغبة فى التبول عندما يستبد الذعر بالقماس ، و ربما يحدث لبعض الناس آلام الظهر بالآليات معقدة . فى حالات عديدة يعترف المرضى بأنهم وقعوا تحت تأثير ضغط هائل من الكرب و يبالغون ها تعتقد أن له علاقة بآلام الظهر التى أشعر بها؟ و يبدو لى القول بأن الأجهاد الأفعالي أو الميكولوجى المستمر يمكن أن يؤدى الى تغيرات وظيفية فى الجسم تصبح هيكلية إذ استمرت لفترات معينة . لقد صادفت حالات عديدة من آلام الظهر تتطوى على عنصر سيكولوجى أو إنفعالى . التوتر العضلى الناشئ عن الإفعالات المكبوتة من أسباب آلام العنق والصداع وأيضا آلام الظهر فى كثير من الحالات ، وفى حالات كثيرة يحدث الإجهاد النفسى مشاكل وآلام حادة ومزمنة للظهر . ذلك أنه فى كثير من الأحيان يكون التوتر الجسمى والعقلى مسئولية التعجيل بآلام ومتاعب الظهر .

الإجهاد :

إجهاد العمود الفقري والإجهاد الإنفعالي Stress spinal and emotional

كثير منا يعيشون تحت ضغوط مستمرة لفترات طويلة دون أن يكون لديهم وقت كاف للاستجمام والراحة أو التمتع بعطلات نهاية الأسبوع هؤلاء فقدوا الاتصال بين حاجات أبدانهم إلى الترويح البدني والإرتخاء والنوم . ولقد تبين لنا أن رجال أعمال كثيرين خصوصاً أولئك اللذين يعانون من آلام حادة في الظهر مجهودون نتيجة الأعمال المتلاحقة المباشرة وغير المباشرة كتلبية المواعيد المحددة أو الرحلات الصاروخية أو مجرد محاولة النجاح في مجال شديد التنافس . فالرجل في المرحلة السنية 30-50 معرض لخطر الإصابة بالآلام الظهر ، ونصيحتي المعتادة لمثل هؤلاء المرضى أن يتعدوا بضعة أيام عن أعمالهم ، أو أن يعيدوا ترتيب حياتهم و إرتانها أو أن يلزموا الراحة و يستخدموا تلك الفترة بشكل مثير و مفيد لإعادة تقييم أولوياتهم . هذه الفترة للراحة والإستجمام لا تساعد فقط على إزالة الآلام الحادة ، إنما تساعد أيضاً على الوقفة من تكرارها .

إن اللذين لا يشكون بالمرّة من آلام الظهر ألبية محفوظة و يقدر أن ما يتراوح بين 60 و 80 في المئة من السكان في الأقطار الصناعية المتوسطة يعانون من آلام الظهر في فترة زمنية من حياتهم و أن المعاناة تتكرر في نصف هذه الحالات . و توضح الإستبيانات و الإستطلاعات أن نصف عدد اللذين يعانون من آلام الظهر يعجزون عن وصف الأعراض لأطبائهم و معظم اللذين يشكون من آلام الظهر إما ممن يهاجمهم الألم لأول مرة أو من المرضى المزمنين المحتاجين إلى العون الطبي المستمر كما أن هناك

فئة تحدث لهم أعراض مستمرة ولكنها غير معوقة أو مسببة للعجز ، وكذلك أيضا" الذين تعالوهم المشكلة التي سبق أن عولجوا منها .

و تختلف حدوث آلام الظهر المبلغ عنها من قطر إلى آخر و نلاحظ ارتفاع هذه النسبة في الدول الصناعية عموما" . ففي الولايات المتحدة و السويد تعتبر آلام الظهر أهم عامل للوقت المفقود في العمل بين العاملين دون سن 45 ففي دراسة أجريت بهولندا 1982 تبين أن 50 % من العاملين قد عانوا من آلام الظهر . و تتكرر الشكوى منها في 85 % من تلك الحالات و 30 % قد عانوا مشاكل آلام الظهر زهاء ثلاثة أشهر أو أكثر و هذا يتناقض مع ما يشاع من أن 45 % من المصابين اللذين يعانون من آلام حادة في الجزء الأسفل من الظهر يشفون تلقيا" خلال أسبوعين و أن 90 % يشفون خلال أربعة أسابيع. و في بريطانيا يبلغ فاقد أيام العمل 33 مليون يوم عمل سنويا" بسبب آلام الظهر . وفي أي يوم عمل نجد عاملا" واحدا" في كل 200 من قوة العمل متوقفا" عن العمل بسبب الإصابة بآلام الظهر التي تستمر أكثر من ستة شهور . و ما يزيد على 4% من اللذين يذهبون إلى طبيب الأسرة يعانون من آلام الظهر لأول مرة . حوالي 5 % من جميع المرضى الجدد الذين يحضرون إلى المستشفى هناك بسبب الشكوى من آلام الظهر ، و يسمح لشخص واحد من كل 30 من هؤلاء المرضى بدخول المستشفى (و يبلغ عددهم 41000 سنويا") ، و مريض واحد في كل 12 مريض من هؤلاء (3300 سنويا") تجرى لهم عملية جراحية .

ربما كانت المشكلة أساسها الطريقة التي نعيش بها . لقد نشأ أجداننا منذ حوالي خمسة ملايين عام و منذ ذلك الحين كان الرجال و النساء يقضون معظم وقتهم في الصيد و جمع الطعام . و يقدر أن هذا النوع من النشاط و العمل كان يتطلب القيام بحوالي 50 حركة رفع ونقل أشياء يوميا" و منذ ظهور المجتمع الحديث أصبحت لدينا بيئة معقدة

تتضمن حوالي 5000 حركة رفع ونقل يوميا" . و ربما يتجاوز تطورها الاجتماعي إلى حد ما للتطور البيولوجي لمودنا الفقري . و بالإضافة إلى عامل للتطور فإن النمط الجسمي له دور أيضا حيث توجد فروق ضئيلة نسبيا بالنسبة لحدوث آلام الظهر بين الأفراد قصار القامة الذين يمتازون بالبداية من ناحية و الأفراد طوال القامة الذين يمتازون بالتحفة منه ناحية أخرى . دراسات قليلة على هذا الجانب لآلام الظهر أسفرت عن إنتشار نسبى ضئيل لتلك الآلام بين الذكور طوال القامة ، و أوضحت دراسة واحدة أن البدناء أكثر عرضة لآلام الظهر . كما يبدو أن النساء أكثر عرضة للأصابة بآلام الظهر عن الرجال إلى حد ما و من بعض أسباب ذلك الحمل - و الولادة و رعاية الأطفال .

4- نوع العمل " المهنة "

ترتبط إصابات العمل أو المهنة بطبيعة و بأسلوب أكثر وضوحا" فإن العمل الحركي يرتبط بالعمل العضلى و يختلف العمل الحركي و العضلات المشتركة بين عمل أو مهنة إلى أخرى بل يختلف العمل الحركي فى المهنة الواحدة ، ففى مجال البناء و التشبيد على سبيل المثال ينتمى سائق الرافعة و ملاحظ الونش و العمالة غير الماهرة إلى نفس الصناعة بالرغم أنهم يختلفون إختلافا كبيرا بالنسبة للأحمال التى تقع على أعمدتهم الفقرية و الأتلة الكثيرة تؤكد أن العمال المكلفين برفع أحمال كبيرة يدوية أكثر عرضة لخطر الأصابة بآلام الظهر لا سيما العمال غير المهرة و الأكبر سنا" كما أن الذين يعملون فى وظائف تتطلب القيادة لمسافات كما أن سائقوا سيارات النقل و الأتوبيسات و الجرارات و الطيارون يميلون للأصابة بآلام الظهر خاصة المنطقة القطنية ، فى مرحلة متبكرة مبكرة من عمرهم وقد يصابون بما يسمى الأتحال الفقري و هذا ناتج من عملية الأهرزاز المستمرة . هناك بعض الحركات التى يقوم بها الفرد خلال

العمل تعرض العمود الفقري للإصابة أيضا كالاتحناء أو الأكتواء بشكل مستمر و الاهتزاز و رفع أحمال ثقيلة كما أن الرقبة المستمرة في العمل أيضا كجمع القطع الإلكترونية . والحياسة - التمسح ، كذلك الجلوس الغير صحيح على مقاعد بدون ظهر أو مرتكزات للأثراع بالإضافة إلى أن مكان العمل الضيق الغير ملائم للتكيف أو الحركة داخله والذي يؤثر على الحركة الطبيعية للعاملين يكون أيضا عاملا مساعدا للإصابة بالأم الظهر .

و يوضح الشكل (1) المهن الأكثر عرضة للإصابة بالأم الظهر

الثقيل	المتوسط	الخفيف
عمال المناجم	المرضىات	عمال المكاتب
عمال الموائى	السائقون	عمال خط التجميع
عمال المسابك	عمال التعبئة و المخازن	المهنيين
عمال البناء	عمال الغابات	أطباء الأسنان

الموضوع الثانى

التشخيص

Diagnosis

التشخيص Diagnosis

التشخيص Diagnosis من أهم المراحل التي يترتب عليها العلاج السليم ويفضل أن يقوم بذلك الصليبة طبيب الأمرة - إذ أنه ليس لديه جميع أدوات البحث والاستقصاء فقط و لكنه قادر على إختيار الأخصائي المناسب أو المعالج الطبيعى المختص .

1- استشارة طبيبك Consulting your doctor

عندما تذهب إلى طبيبك فله سوف يطلب منك أن تجيب على الأسئلة التالية وعليك محاولة الأجابة عليها كاملة وواضحة قدر الامكان لمساعدته على دقة التشخيص.

- ماذا كنت تعمل عند بدء الألم لأول مرة ؟

- هل إنك الألم فجأة أم أخذ يشتد تدريجيا ؟

- أين موضع الألم و إلى أين ينتشر ؟

- ما نوع الألم ، هل هو حاد مؤلم أم ثقل ، أم حارق ؟

- هل هو ثابت ؟

- ما الأوضاع أو الحركات التي تلطف الألم و ما تلك التي تجعله يشتد ؟

- هل تشعر بأية أجزاء بها ترميل أو بها وخزات أبر و دبابيس ؟

- هل سبق أن أصبت بتويك ألم مشابه ؟

- ما نوع العمل الذى تزاوله ؟

- ما الأفعال اليومية التى يشارك فيها ظهرك ؟

وصف الآلام التي تشعر بها Describing your pain

مهم جدا وصف نوع الألم الذي ينتابك و أيضا وصف مدى شدته و حدته اذ ان هذا يعين الطبيب على دقة التشخيص .

و هناك عدد كبير من الأوصاف للتعبير عن نوعية و حدة الألم ، بعضها يصف الإحساس اليدنى على سبيل المثال نابض Pulsating ضارب Shooting طاعن Stabbing حاد Sharp و ربما يكون الألم الذى ينتابك ألم Gawing أو شلا Buling أو حارق Buring أو قارص Stinsing وقد تجد الكلمات التى تعكس المشاعر الانفعالية المرتبطة بالألم أكثر وصفا مثل ألم مرهق Tiring أو نص Wretched أو ممرض Sicking أو بئس Miserable أو مخيف Frightful و هناك كلمات أخرى تقيم الشدة الكاملة للألم مثل مخيف Dreadful أو رذيل Vicious أو لا يطلق Unbearable ، أو متفرع Ferrible أو معذب لا يرحم Torturing .

الأنواع المختلفة من الألم لها أسباب مختلفة . فالألم العام الغبى غالبا ما يكون ناشئا عن توتر العضلات أو التهيج العميق داخل مفاصل العمود الفقري ، فى حين أن الألم الحاد قد يرجع إلى انضغاط العصب ، و فى حالة عرق النساء و آلام الذراع قد لا يحس به فى موقع الإصابة . أن الألم الحاد و الواضح الذى لا ينتشر إلى أية مواضع أخرى فإن مصدره أنسجة منضغطة مثل الجلد أو البطانة على العظام . و غالبا ما يكون سبب الألم المنتشر الحارق اضطراب الأعصاب السمبتيقية التى تتحكم فى الوظائف اللاشعورية اللاإرادية مثل الدورة الدموية و العرق . هذه الأعصاب لا تتحكم فى أية أعمال إرادية و لهذا ان تلاحظ أي ضعف مصاحب للألم .

2- العلاج التمهيدى Preliminary Treatment

سيجرى الطبيب فحصاً دقيقاً لجسديك و يجب على الأقل أن يكون قادراً على إعطاء تشخيص مبدئى ، و بالتاكيد سينصحك بالترام الراحة فى الفراش ربما مع وضع لوح خشبى أسفل المرتبة و قد يصف بعض المسكنات و مضادات الالتهابات و مرخيات العضلات المتوترة و المشدودة أو يجمع بين كل هذه الوصلات ، كذلك قد يعطيك قائمة بالأوامر و النواهي بالنسبة لآلام ظهرك .

مرخيات العضلات و المسكنات قد تؤثر على مستوى يقظتك و إنتباهك لذلك لا تنزعج إذا شعرت بالدوار و أنت تتعاطاها ، و لكن إذا شعرت بدوخة لا تقلد السيارة أو تباشر أية أنشطة أخرى تتطلب شدة التركيز بصفة عامة يحتمل أن تنام كذلك قد يصف لك طبيبك مليوناً لأن بعض المسكنات القوية لاسيما الأفيوية المخدرة يمكن أن تسبب الأمساك . فإذا كانت آلامك شديدة ربما تحتاج إلى تعاطى مخدر للكم بصفة منتظمة ، و لمساء الحظ فإن الممارس الذى لم يعان من آلام الظهر أو عرق النسا الحاد لن يستطيع تقدير مستوى الألم الذى تعاقبه وقد لا يصف لك مطلقاً مناسباً لآلام . عموماً لا داعى للخوف من أن تتحول إلى مدمن للمسكنات حتى لو كانت من مشتقات الأفيون فإذا ساءورك أى قلق من الأمان يتعين عليك مناقشة الموضوع مع طبيبك .

إذا كنت معرضاً لتويات متكررة من آلام الظهر وكان عملك يتطلب رفع أشياء ثقيلة سينصحك طبيبك أن تحصل على أجازة من عملك إلى أن يتم شفائك . أو بدلا من ذلك إذا اشتدت الآلام و طالمت مدتها ، فقد ينفذ إمكان العودة إلى أعمال أخف أو حتى تغيير الوظائف .

3- أبحاث و فحوصات إضافية Further Investigations

قد يكون طبيبك أكثر اهتماماً بالبحث إذا كان الألم شديداً للغاية أو من مدة طويلة ، أو إذا كان يعاودك كثيراً .

مجموعة الفحوصات الأولى و الأكثر توقعاً ستكون :

* تعداد كريات الدم Complete Blood Count

* معدل ترسيب كريات الدم الحمراء (Sedimentation rate , ESR) Erythrocyte (red blood cell)

rate , ESR

* أشعة اكس السينية X Rays

4- أختبارات الدم Blood Tests

من عينة دم واحدة تؤخذ في الرحلة يستطيع الطبيب (عد و اختبار معدل ترسيب كريات الدم الحمراء) للعد الكامل لكريات الدم الذي يوضح عدد مختلف أنواع خلايا الدم قد يكشف الإصابة بالعدوى أو الأنيميا مما يدل على وجود مرض مسبب للألم. معدل الترسيب ESR مؤشر عام للالتهاب المزمن أو الورم ، المرض المنتهي للعمود الفقري ، و معدل ترسيب كريات الدم الحمراء و من أمثلة هذه الأمراض التهاب الفقرات Rheumatoid Ankylosing Spondylitis و التهاب المفاصل الروماتزمي Arthritis و التي تتضح من المفاصل الأخرى ذات الارتباط و الصلة و التهاب المفصل العجزي الحرقفي Sacroiliac Joint و الذي يرتبط في معظم الحالات بالتهاب الأمعاء في الأجهزة الأخرى .

بالإضافة إلى ما سبق قد يطلب الأخصائي مراجعة مستويات الكالسيوم و الفوسفات و أنزيم الفوسفاتاز العظمى و فيتامين D في دمك ، فإذا كانت غير عالية ربما تكون إصابة بإحدى أمراض العظام . و إذا اشتبه الأخصائي في حدوث التهابات مثل التهابات الفقرات

Ankylosing Spondylitis فقد يطلب منك إجراء اختبار آخر للدم يطلق عليه HLA - 1327 و الذى يختبر a tissue marker علاقة للأنسجة حيث يوجد لدى 93 بالمائة مما يعانون من ankylosing spondylitis التهاب الفقرات الزنباقية .

5- الأشعة السينية X Rays

يتضمن مجموعة الأشعة السينية المعيارية والقياسية بالنسبة للعنق و أسفل الظهر ثلاثة أوضاع منفصلة تؤخذ و أنت راقد . أشعة أخص قد تكشف عن أسبابا خاصة للألم مثل الكسر . أنزلاق الفقرات Spondylolisthesis و تحليل الفقرات Spondylolysis أو الورم أو إصابة بكتيرية أو الالتهابات الفقرية الرنباتية Ankylosing كما يمكن أن تكشف الأشعة تغييرات انعكاسية بما فى ذلك ضيق الغضاريف ، تكوين Osteophyte النتوءات أو الزوائد العظمية أو ضيق الثقوب Foramina (الفراغات بين الفقرات) التى قد لا تكون مرتبطة بالألم الذى ينتابك .

6- استشارة الأخصالى Conaulting a Specialist

إذا كانت آلامك لا تزول بعد العلاج التقليدى من أربعة إلى ستة أسابيع و لم تظهر الأشعة السينية أى سبب عظمى أو أظهرت فقط مجرد تغييرات انعكاسية هينة ، قد يحيلك طبيبك إلى أخصائى عظام أو أخصائى أمراض روماتزمية ، و بدلا من ذلك قد ينصحك بالذهاب إلى قسم للعلاج الطبيعى . و فى بعض المناطق مثل بريطانيا و أمريكا يوجد أطباء لأمراض العظام يعالجون مثل هذه المشاكل و الاضطرابات ، معظم الأخصائين يريدون أن يروا كيف يبدو عمودك الفقرى بالأشعة السينية . و سوف يطلب البعض منهم أخذ صور لعمودك الفقرى و هو منحني تمالسا إلى الخلف و إلى الأمام و إلى الجانبين لتحديد و معرفة ما إذا كانت إحدى فقراتك قد تحركت قليلا ، فإذا وجد ظل

غير عادى فى العظم أو بالقرب فإن هؤلاء الأخصائيين سوف يطلبون منظار أكثر قرباً و أكثر تركيزاً لذلك الموضوع ذاته . و يطلق على هذه صورة الأشعة المقطعية Tomograms أو CT scans .

و على ضوء النتائج قد ينصح الأخصائى بأنواع مختلفة من المعالجات التقليدية بما فيها العلاج الطبيعى ، و السحب أو الشد Traction أو دعامة للعمود الفقرى أو معطف من الجبس Plaster jacket أو الراحة فى الفراش ، و لكن إذا إستمرت آلامك الشديدة عدة أسابيع و قضيت وقتاً طويلاً بعيداً عن عملك و بدت عليك علامات واضحة لتلف عصب واحد أو أكثر من الأعصاب الوركية ، قد يميل الأخصائى إلى القيام بإجراء أسرع.

7- أبحاث الأخصائى Specialist investigations

إذا كنت تعاني من آلام مزمنة فى ظهرك و أقترح عليك الأخصائى إجراء أى من الفحوص الآتية لا تتردد قد يستدعى ذلك أخذ حقتة . و بالرغم من أن ذلك مؤلم فإنه يمكن التغلب عليه بالتخدير الموضعى و على المدى الطويل فإن أى شئ يساعدك على معرفة الالة و توضيح كيف يمكن حل مشكلتك جدير بالمحاولة و التجريب . بالنسبة لمعظم هذه الأختبارات متضمنة إلى الذهاب إلى العيادة الخارجية للمستشفى و لكن بالنسبة لـ Myelogram . قد يطلب الأخصائى رؤية منظار مقناة سطحية تستدعى إستلقائك على منضدة مقناة . هذا النوع من الأشعة مفيد فى تحديد و تعيين الفقرات الواحدة و مسافات للقرص الغضروفى و التقدير عقب العملية . فلو كنت مصاباً ببعض التشوه فى العمود الفقرى و بآلام أسفل الظهر أو الرجل يمكن إنقاص صورة بالأشعة السينية لكامل العمود الفقرى بدلاً من مجرد الجزء المشوه ، لأن التشوه الواضح يمكن أن ينشأ تعويضاً عن تشوه خفى فى موضع آخر و لا يظهر ذلك إلا فى صورة أشعة

تؤخذ لكامل طول العمود الفقري . و على سبيل المثال فلنأخذ أعلى الظهر المحدب قد ينشأ تعويض تقوس أقل ظهوراً أسفل الظهر .
و قد توضح الأشعة السينية التي تؤخذ و أنت واقف بدلاً من الاستلقاء إنزلاق فقرات خارج الخط سواء إلى الأمام أو إلى الخلف .

8- الأشعة السينية المتخصصة Specialized X - rays

إذا لم تسفر الأشعة السينية الأولى عن أى شئ مفيد يمكن اللجوء إلى أشعات أكس متخصصة ، و قد تشمل هذه دراسات حركية و ديناميكية عبارة عن صور أشعة تؤخذ من أوضاع و أنت منحني إلى الأمام و إلى الخلف و إلى الجانبين بقدر ما تستطيع بهدف توضيح ما إذا كانت أية مقاطع فى العمود الفقري لا تتحرك بقدر كاف أو غير مستقرة .

9- التصوير الشعاعي للنخاع الشوكي Myelogram

هذا النوع من الأشعة السينية يتم فيه حقن صبغة داخل القناة الشوكية . أحياناً يطلق عليه Radiculography "رسم جذور الأعصاب" و يتم فقط إذا رأى الأخصائى ضرورة إجراء عملية جراحية .
و التصوير الشعاعي للنخاع الشوكي Myelography و الرسم للكهربائى العضلى Electromyography كلاهما مفيدان . و من الممكن أن نقيم بالمستشفى لمدة 24 ساعة أو مدة أطول حسب الوضع نتيجة للأثار الجانبية و التي يمكن أن تشمل الصداع والغثاين و القي فى 10 - 12 بالمائة من المصابين .
و يتم حقن الصبغة باستخدام تخدير موضعي داخل القناة الشوكية عن طريق بزل قطني مباشر داخل الغلاف الواقي للحم الجافية المبطن للقناة من الداخل و يتم ذلك من موضع

الاستلقاء على منضدة تميل حتى يمكن إمالةك إلى أسفل مما يجعل الصبغة تصل إلى الأم الجافية حول الأعصاب أسفل الظهر أو إلى أعلى بالنسبة لأعلى الظهر ، أثناء هذا الإجراء تؤخذ صور الأشعة من الأمام و من كلا الجانبين و هذا إجراء مؤلم يستغرق حوالي 20 إلى 30 دقيقة و لكن التخدير الموضعي يحول دون جعله شديد التأثير .

في بريطانيا و في الولايات المتحدة الأمريكية استخدم الزيت المشرب باليود iodized oil ذات مرة . و لكنه استبدل حالياً بصبغة قابلة للذوبان في الماء . وهذا لأن المناظر الفعالة على الزيت وجدت أقل دقة في بعض الحالات و أيضاً لأن الزيت سبب في بعض الأحيان التهاب الغشاء العنكبوتي arachnoiditis

10- الرسم الكهربائي للعضلات Electromyography

يستخدم هذا الفن كأداة تشخيصية لقياس نشاط مختلف المجموعات العضلية عندما يكون عمودك الفقري مستريحاً أو متحركاً أنه يحدد و يتعرف على الجذر العصبى الذى لحقه التلف بالكشف عن التدهور و الضعف في نشاط العضلات المتصلة بذلك الجذر . و هذا يعطى إشارات إضافية إلى موضع القرص الغضروفي الناقص أو المنزلق و يتطلب الرسم الكهربائي للعضلات إدخال إبر كشفة pind gauge needles داخل العضلة في الرجل أو القدم أو بطن الساق Calf و كشف للتنبضات الكهربائية الصادرة منها هذا الإجراء يستغرق حوالي 30 دقيقة و ليس له آثار جانبية .

11- تصوير الأوردة فوق الأم الجافية بالأشعة Epidural venography

هذا من التطورات الحديثة و يمكن أن يبرهن على أنه إضافة مفيدة إلى رسم للتخاع الشوكي . غير أنه إجراء يستغرق وقتاً طويلاً و ليس مريحاً و لكنه غير مؤلم . ويتم حقن صبغة خلال الوريد الفقدي في الأربية groin داخل الوريد الممتد أعلى

أسفل الظهر و في الأشعة يوضح هذا الإجراء الأوردة الفقرية فوق الأم الجافية التي تشكل نمطاً منتظماً ماسى الشكل Logenge shaped مطبقة على ظهور الفقرات و الأقراص الغضروفية . و إذا تشوه هذا النمط فهذا يعنى أنك ربما تعاني من إنزلاق غضروفي .

12- تصوير ما فوق الأم الجافية Epidurography

هذا شكل آخر من أشكال التصوير بالأشعة حيث يتم حقن صبغة داخل المنطقة فوق الأم الجافية - المنطقة الواقعة بين الجدران العظمية للقناة الشوكية و غلاف الأم الجافية بهدف توضيح أى تور أو بروز غضروفي . و هذا الإجراء غير مؤلم و يستغرق حوالي 30 دقيقة . و من عيوبه أن المنطقة فوق الأم الجافية عقب العملية الجراحية أو الأنزلاقات الغضروفية المتكررة قد تحجب بالنسيج الندبي Scar tissue و لذلك لن تظهر بوضوح .

13- تصوير القرص الغضروفي Discography

هذا الاختبار قد يطلب إجراؤه إذا لم تكن تعاني من أنواع نمطية للألم . ويستغرق الإجراء وقتاً طويلاً و سوف تعطى مخدراً موضعياً ثم مقدار صغير من الصبغة يتم حقنه ببابرة طويلة تولج داخل مركز القرص الغضروفي المشتبه في أنه سبب الأعراض التي تعاني منها . و يكون هذا العمل مؤلماً و سيطلب منك ذكر أية أعراض قد يثيرها و يقوم الفاحص بمقارنة الأعراض المثارة بالأعراض المعتادة . و هذا الرسم يمكن أن يحدد و يعرف الأنزلاق الغضروفي المشتبه فيه إذا لم توضح صورة النخاع الشوكي Myelogram أى شئ . أنه يلقى الضوء على انعكاس للقرص الغضروفي و مفيد عندما يتكرر ألم الظهر أو للرجل بعد إجراء جراحة من أجل الإنزلاق الغضروفي .

14- تصوير الأسطح المفصالية Facet arthrography

هذا الإختبار يحدد ما إذا كان ألم الظهر أو الورك أو الأربية أو الرجل يرجع إلى إلتهاب الأسطح المفصالية أو الإلتهاكات العظمية المفصالية للمفاصل السطحية . يستغرق هذا الإجراء حوالي 30 دقيقة وقد يؤلم إيلاماً طفيفاً ، و تحت التخدير الموضعي يحقن مقدار صغير من الصبغة داخل المفصل للتأكد من أن المفصل يتجاوب كما ينبغي .

15- منظار العظام Bone scan

يتم حقن محلول يحتوي على كمية ضئيلة من مادة نشطة إشعاعياً داخل الوريد و يأخذها العظم حتى يتسنى تحديد المناطق الأكثر نشاطاً (المناطق تجدد ذاتياً بسرعة كبيرة) في خلال ساعات قليلة . و يمكن أن تحدث حالات متزايدة من bone turnover لأسباب مختلفة مثل شفاء الكسر أو العدوى أو الورم . الصور التي يتم إلتقاطها تكشف عن " بؤر ساخنة " قبل فترة تصل إلى 3 شهور من إكتشافها بالأشعة السينية الروتينية للمعدة . هذا الإجراء بدون ألم و خال من الآثار الجانبية و لكنه يستغرق عدة ساعات حيث تضطر إلى الانتظار زهاء ساعتين أو ثلاث ساعات بين الحقن و بين الكشف بالمنظار .

16- التصوير بالأشعة المقطعية Ct scan

و يعرف أيضاً باسم Cat scan و قد ظهر هذا الأسلوب على إمتداد السنوات العشرة الأخيرة و يمثل تقدماً كبيراً في فحوص إضطرابات العمود الفقري . هذا الأسلوب غير مؤلم إطلاقاً و يستغرق ما بين 20 إلى 30 دقيقة . أساساً هو عبارة عن فن

متطور من التصوير بالأشعة السينية يمكنه أخذ شرائح أو مناظر مقطعية على طول و عرض العمود الفقري و يعطي معلومات ثلاثية الأبعاد . كما أنه سيوضح ليس فقط النسيج العظمي دائماً أيضاً الأنسجة اللينة مثل العضلات و الأعضاء الحشوية كالعدة و المرارة و الكبد ، كما يمكنه أن يحدد و يتعرف على وضع العظم و المفاصل السطحية و علاقتها بالفتحة الشوكية و الفراغات في الفقرات بشكل أدق من الأشعة السينية التقليدية، و الجمع بين هذا الأسلوب في الكشف و بين تصوير النخاع الشوكي بالأشعة يتيح دراسة أدق للنسيج العصبي و العمليات التي تؤثر عليه .

17- الكشف بالموجات فوق الصوتية Ultrasound scan

يتضمن هذا الأسلوب إتخاذ الأصداً فوق السمعية . و كلما كانت البنية أكثر سمكاً كلما كانت الأصداً أكبر ، أنه إستقصاء و فحص رأس مرقاب معني على الظهر، و يمكن وضع " جيل " على الجلد للمساعدة على نفاذ الموجات فوق الصوتية . و في العمود الفقري يستخدم هذا الأسلوب لقياس عرض الفتحة الشوكية و بذلك يمكنه الكشف عن أولئك المصابين ذوي الفتحات الضيقة و المعرضين أكثر للإصابة بالآلام الظهر أو عرق النسا ، كما يمكن أن يساعد جرحلي العظام الذين يخططون لأنواع معينة من العمليات مثل الدمج الفقري Spinal fusion لمنع حدوث مضاعفات معينة .

18- التشخيص الذاتي Making your own diagnosis

توجد أسباب عديدة لآلام الظهر - أي منطقة في العمود الفقري يمكن أن تصاب فيحدث الألم كما أن الاضطرابات في أجزاء من الجسم خصوصاً في الرنتين والكليتين والأعضاء التناسلية للمرأة يمكن أن تسبب آلام الظهر و هذا الجزء سوف يخصص لآلام الظهر الناجمة عن الخلل في العمود الفقري .

معظم آلام الظهر ليست حادة أو خطيرة و يمكن علاجها علاجاً فعالاً فى المنزل. و لكن لما كان الألم فى أى مكان بالظهر يمكن أن يكون ناتج من اضطراب أو خلل ما ، فمن الأهمية أن تكون لديك فكرة عن أسباب هذا الألم حتى تعرف جيداً الخطوات التى يجب إتخاذها فى تلك الحالة :

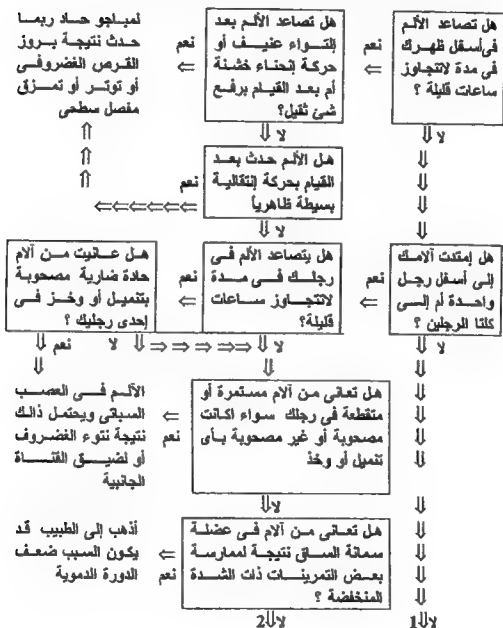
وهذا الجزء سوف يمدك بالمعلومات المرتبطة بموضوع آلام الظهر حتى تستطيع إتخاذ القرار المناسب ، و ما عليك إلا قراءة الجداول المرفقة و تحديد المنطقة التى تشكو منها و الأكثر ألماً بالنسبة لك . فإذا كان كامل ظهرك يتألم و مواضع أخرى بجسدك تؤلمك و كنت مصاباً بالحمى ، يحتمل أن تكون مصاباً بالأنفلونزا وهى من أسباب آلام الظهر التى نتناولها بالتفصيل فى هذا المرجع .

إبدأ بالسؤال الذى على رأس الجدول و عليك الإجابة بنعم أو لا .

أعطى سبيل المثال : بعد الألم مفاجئاً إذا كان يتضاعف فيما لايتجاوز ساعات طويلة ربما طوال الليل . وسوف يقودك هذا إلى السؤال التالى . تقدم خلال هذا الجدول على هذا النحو إلى أن تصل إلى خفة التشخيص . هذا التشخيص مجرد تشخيص تجربى وليس نهائياً . والطبيب وحده هو الذى يستطيع أن يعطى تشخيصاً دقيقاً لأعراضك . وعلى أى حال فإن تشخيصك سيعطيك فكرة عما يكون سبب الألم ، ويمدك بنصيحة عما ينبغى القيام به . فإذا لم يكن أى تشخيص بهذا الجدول ملائماً للأعراض التى تشعر بها عليك أن تذهب إلى طبيبك لمعرفة الخلل و مصدر الشكوى . ولا يعنى هذا بالضرورة أن هذا الجدول خال من أى إضطرابات كانت سبباً فى الآلام التى شعرت بها، حيث أن الأعراض تختلف كثيراً ، والجدول يوضح الأسبابية النمطية العامة والمشاركة من الأعراض وفى حالة ضرورة إلتصام المساعدة الطبية ، إتصل بطبيبك فوراً أو إذهب إلى أقرب قسم للحوادث دون تأخير . وإذا اقترح عليك القسم الإتصال بطبيبك الخاص فإن الألم ليس طارئاً ولكن ينبغى عليك إستشارة طبيبك خلال الأيام القليلة اللاحقة ، وإذا لم تتصح

بالإتصال بطبيبك إطلع على الأجراء المناسب فى الفصل للقلم الذى يعطى فكرة عامة
عن طبيعة الشكوى التى يحتمل أن تكون السبب فى ألمك ويزودك بنصيحة أكثر تفصيلاً
عما يمكنك القيام به . بالطبع ربما لا تزال فى حاجة إلى المساعدة الطبية خصوصاً لو
كانت ألامك حادة .

آلام أسفل الظهر أو الرجلين Lower Back or Leg Pain





تابع

يحتمل أن يكون السبب
إلتهاب في مفاصل
العنود الفقري.

نعم <<<<<<<

هل أنت في منتصف العمر
أو متقدم في السن وتعالى آلاماً
عامة في الظهر تشتد بعد القيام
بنشاط أو أثناء الجو البارد.

لا

يحتمل عدم
ثبات المنطقة
القطنية مع
وجود شد
بالأربطة.

نعم

هل هذا مفروض على
آلام عامة وهل تشتد
سواء بعد أن تكون قد
جلست مدة طويلة.

نعم

<

هل تلقى عليك فترات
تعالي فيها من آلام حادة
في الظهر مع الأحساس
بأن ظهرك متصلب في
وضع واحد.

لا

يحتمل إلهاب في
المفاصل.

نعم <<<<<<<

هل آلامك مصحوبة بأية مشكلة
صحية مثل إلهاب القولون،
إلهاب العينين أو قروح جلدية،
أو التبول؟

لا

استشر طبيبك ربما
مرض في الحوض أو
إنزلاق في الرحم.

نعم <<<<<<<

هل آلام الظهر مصحوبة بالآلام في
بطنك أو الحوض؟

لا

مراجعة إستشارة
الطبيب ربما تكون
مصاباً بمرض أو ورم
أو بحالة اكتئاب.

نعم <<<<<<<

هل تشعر بصفة عامة بأن حالتك
الصحية العامة غير مستقرة مع
ضعف في الشهية وفقد الوزن؟

لا

يجب معرفة أسباب
العمليات الجراحية
غير الناجحة

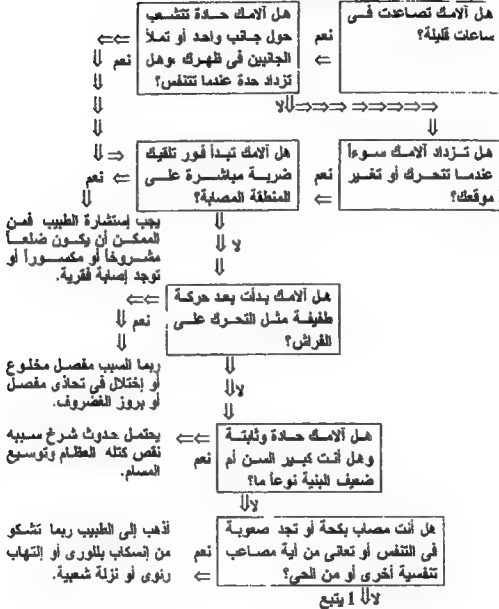
نعم <<<<<<<

هل سبق أن أجريت جراحة
بظهرك؟

لا

يجب إستشارة الطبيب لتشخيص الحالة.

الام منتصف الظهر Mid Back Pain



تعليم 1 لا

أذهب إلى طبيبك
ربما السبب
حصوات كلوية.

نعم
=>

هل تعاني من آلام حادة
تشعر أنها قلوبنية
وتنتشر إلى منطقة
العدة موصلة أسفل
البطن والجزء الدخلى
من الورك؟

لا

أذهب إلى طبيبك ربما
السبب عدوى حادة في
الكلية

نعم
=>

هل تعاني من ألم قى
منطقة الكلى أو هل تتألم
عندما تقبول أو هل
لاحظت أى دم فى بولك؟

لا

↓

أذهب إلى الطبيب بسرعة ربما
كلن السبب خراج أو ورم.

↓

أذهب إلى طبيبك ربما
السبب قرحة المعدة أو
التهاب البنكرياس.

نعم
=>

هل تشد الأمك بعد تناول
الوجبات ، هل تعاني من
عسر هضم مزمن أو تتقل
فى الشراى؟

لا

↓

يحتمل أن السبب
تمزق أو توتر عضلى.

نعم
=>

هل الأمك حدثت بعد
مزاولة أى نشاط عيف أو
أية تمرينات رياضية
عيفة؟

لا

↓

أذهب إلى الطبيب
للتشخيص.

هل تشعر بصفة عامة أنك
ألمت على ما يرام وهل
الأمك أخذت تشتت على
إمتداد أسابيع أو أشهر؟

نعم

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

لا

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

هل تخف الأمك
بتغيير الوضع أو
بالتحرك؟

لا

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

نعم

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

يحتمل أن تكون
الأم سببها القوام.

لا

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

آلام العنق أو الكتفين أو الذراعين Neck, Shoulder or arm pain





الموضوع الثالث

آلام الظهر الحادة والمزمنة

Acute and chronic back pain

مقدمة:

تهاجمك آلام الظهر الحادة بدون سابق إنذار أحيانا" تحدث آلام الظهر من حداث على درجة من البساطة لا تعرف معه على وجه التحديد ما للخطأ الذي وقعت فيه هل فى طريقة نهوضك من السرير ، هل كان الوقت الذى قمت فيه تميل على مقعدك لالتقاط الجريدة أم كنت تتجاهل وتتغاضى عن ألم بسيط لبضعة أيام وتواصل حياتك العلمية ونشاطك كالمعتاد ؟ فى الثوبت الحادة لآلام الظهر ومتاعبه يحدث الألم فجأة ويختفى بشكل عام إن لم يكن بالسرعة التى تؤدها لطفى الأقل خلال أيام قليلة . لسوء الحظ آلام الظهر يمكن أن تتحول إلى مشكلة مزمنة أو متكررة .

قد
قد

1- تشخيص آلام ظهرك Diagnosing your back pain

الخريطة الانسيابية فى الفصل السابق تعطيك فكرة عامة عن السبب المحتمل لأعراضك والجزء الأكثر إتصالا بشكوكك .
وبالنسبة لتشخيص الخلل وتحديد الجزء الذى أصيب فى الظهر صعب للغاية حتى بالنسبة للأخصائى . فإذا كنت تجهد نفسك بالعمل الزائد بالمنزل أو الخارج ووجدت نفسك لا تقوى على الحركة من جراء الآلام ، فربما أصيب غضروفك أو مزقت رباطا أو عضلة أو أثقلت عددا" من مكونات الظهر ولكن قد لا يظهر هذا التلف فى الأشعة العادية ordinary x- ray ويعرف الأطباء حاليا" معلومات عن مشاكل الظهر ومتاعبه أكثر مما يعرفون منذ خمسين عاما" - عندما كان يوصف أى ألم تلجم عن إصابة الجزء السفلى من الظهر بأنه sciatica عرق النسا أو للمياجو Iymbago بدون أى فكرة واضحة فى معظم الأحوال عن سبب الاضطراب والخلل ،

واللمباجو Iymbago تعنى ببساطة الألم المفاجئ الحاد الذى يشعر به المرء فى الجزء السفلى من الصود الفقرى وحالياً يطلق على إصابات الغضروف disc injuries تمزق المصلح السطحى Facet joint strains أما عرقى النسا (أو إصابة للعصب العجزى أو الوركى) فإن سببها عصب Pinched nerve مضغوط عليه بشدة . أصبحت عملية الشفاء التى تعقب إصابة عضلية أو بالأريطة حالياً أفضل وأدق فهما . ذلك لكثرة الأبحاث العلمية المتعلقة بدراسة الغضاريف وكافة المشاكل المتعلقة بالصود الفقرى تقريباً . كافة المشاكل المرتبطة بالعمود الفقرى تقريباً سببها الانهيارات break downs الميكانيكية وبعبارة أخرى تلف جزء من الهيكل structure أو البنية أو إتزلاقة . نسبياً الحالات التى يكون سببها العدوى أو الأمراض قليلة جداً .

2- مشاكل الغضاريف الفقرية Disc problems

مع أن الغضاريف قوية جداً إلا أنها معرضة لقوى ضاغطة محدثة الاتواء يمكن أن تمزق الطبقة الخارجية للغضروف مما يؤدى إلى بروز نتوء الجل اللبى pulpy gel فى الداخل ومن ثم كان مصطلح الانزلاق الغضروفى disc protrusion or disc prolapse وهذا يمكن أن يحدث أماً موضعياً بتهيج الأريطة وغلاف الأم الجافية davral sheath وأحياناً يضغط على عصب محدثاً ألماً حاداً أسفل الذراع أو الرجل .

إذا أصبح الغضروف مصاباً بالفتق (تمزق) يصبح منفصلاً تماماً عن النواة الرئيسية . مشاكل الغضروف الفقرى أكثر إنتشاراً فى منطقة أسفل الظهر غير أنها يمكن أن تحدث فى العنق ونادراً جداً فى منتصف الظهر .

أولاً : الانزلاق للغضروفى Disc protrusions

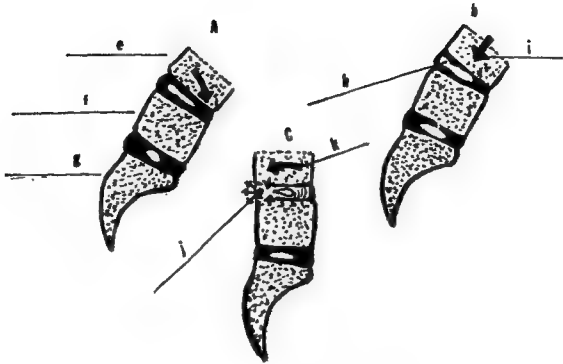
يعرف هذا النوع من الإصابة بالغضروف المنزلق slipped disc بين عامة الناس ولكن هذا المصطلح مضلل لأنه يوحي بأن الغضروف قد انزلق خارجاً من بين الفقرات مثل جلبة washer ساقية مثل هذه الحركة مستحيلة لأن الغضروف مرتبط بالفقرة بواسطة طبقاتها الليفية الخارجية . على أى حال هذه الأصابع يمكن أن تحدث ألاماً فى مواضع بعيدة بعض الشيء عن المنطقة المصابة والقليل من الألام الموضعية أو لا ألم موضعي إطلاقاً وهناك إتقسام بين الأطباء حول ما إذا كان النوع من الألام الحاد فى الجزء الأسفل من العمود الفقرى نتيجة لتواء غضروفى أو توتر حاد أو سوء التوازن بين أحد المفاصل السطحية Facet joints . مصطلح للمهاجو يمكن أن يطلق على إصابات الغضروف وإصابات المفاصل المسطحة Facet joints فى الجزء السفلى من الظهر . مشاكل وشكاوى الغضاريف عامة والانزلاقات الأشد ضراوة يمكن بصفة عامة أن تؤثر على الشبلاب والبالغين فى منتصف العمر . وربما كان هذا راجع أن غضاريفهم تحتوى على نسبة أعلى من الجل اللبى فى المركز بالمقارنة مع من يكبرونهم الذين جفت غضاريفهم . ولهذا إذا حدث تمزق فى الطبقات الخارجية لغضروف الشبلاب يمكن بئى المزيد من الجل بالنسبة للمشاكل المتعلقة بالغضاريف .

1- فى أسفل الظهر In the lower back

قد يكون هناك إندار قليل أو لا يوجد إندار إطلاقاً بمرور أو انزلاق غضروفى حاد فى أسفل الظهر . ولكن ما إن يحدث التلف أو الضرر يحتمل أن يصبح فى استطاعتك تذكر قيامك ببعض أعمال الانحناء أو الإلتواء على سبيل المثال انزعاج بعض الحشائش فى الحديقة أو تحريك بعض الأساس مما أدى إلى الشعور بألم شديد

وعدم القدرة على الحركة أو إلى تصلب تدريجي يليه بعد فترة آلام شديدة في الظهر ويميل الألم إلى أن يكون من النوع العميق ويمكن الشعور به في منتصف أسفل الظهر وقد ينتشر عميقاً في الأرداف buttocks أو الورك hip أو مفصل الورك groin وقد تعاني من بعض الآلام في الفخذين Thighs ولو أن بعض هذه الآلام المتشعبة قد تحدث وتزول وسوف تجد بعض الحركات مؤلمة ومحدودة مقيدة ومعظم الناس يؤلمهم كثيراً ثنى الجذع أماماً وأحياناً قد يكون التقوس إلى الخلف أو إلى جانب واحد أشد إيلاماً وقد تجد أنك تميل إلى جانب واحد أو علاجاً عن الاعتدال الكامل . وفي كثير من الأحيان يشد الألم فجأة عندما تعمل أو تضحك أو تعطس sneeze أو تتوتر strain في العادة إذا حاولت أن تمشي تزداد الآلام لا سيما إذا حاولت القيام بالمزيد من حركات الإنثناء أو الوصول لانتقاط بعض الأشياء والجلوس يريحك مؤقتاً ولكن حينما تحاول الوقوف مرة أخرى قد يكون الألم أشد . من ناحية أخرى مع ذلك قد يكون الجلوس مؤلماً أشد الألم ويتوقف ذلك على تنوع الغضروف . في معظم الحالات تكون آلام الظهر مستمرة ولكن يمكن تلطيفها والتخفيف منها جزئياً أو كلياً بالاستلقاء والتمدد (وليس من الضروري للرقود على الظهر) . تنز الغضروف قد يعود إلى موضعه الطبيعي خلال أيام قليلة أو قد يستغرق عدة أسابيع . وهذا يتوقف جزئياً على حجم وموضع التنز ولكن أيضاً على استجابتك الخاصة للألم إذا توترت عضلاتك مستعداً أنه من الصعب أن تصبح متحركاً مرة أخرى وسوف يتأخر شفاؤك ولكن إذا كان الألم حاد وأصبحت غير قادر على الحركة إلا نادراً يتعين عليك أن ترقد وتريح صondك الفكري . عندما تكون والفتا يضغط جسمك على الغضروف . حوالي 50 بالمئة من المصابين بالآلام أسفل الظهر تتحسن حالتهم خلال فترة تتراوح ما بين أسبوعين إلى أربعة أسابيع بصرف النظر عن العلاج الذي يتلقونه 90 ٪ يشفون خلال ستة أسابيع بعض العلاجات الواردة في هذا الكتاب في الفصول القادمة لمساعدتك على سرعة الشفاء وتشمل تمارينات حركية .

mobilization والتجبير اليدوى لتخفيف وتصمين القندرة على التحرك
imaniapulation acupunture الوخز (الإبر الصينية) التى تساعد أيضاً على
تخفيف الألم وارتخاء العضلات كما تساعد عملية الشد **traction** فى أغلب الحالات.
والمشكلة التى يجب ألا ننسها هنا هى أن حتى الخبراء لايمكن أن يتلقوا على رأى
واحد بالنسبة لأنواع كثيرة من آلام الظهر ويوجد اختلاف كبير حول عدد الناس
الذين يعانون من مجموعة الأعراض المذكورة والذين هم فعلاً مصابون بنتوز أو
انزلاق غضروفى وسوف يقول البعض أنهم قلة لا يتجاوزون 5% وثمة أعراض
مماثلة يمكن أن يكون سببها **Facet joints** المفاصل السطحية أو مشاكل أخرى
تتعلق بالضغط على الأعصاب .



شكل (2)

A . الانتشاء . E . الغضروف للتالف . F . الفقرة . G . عظمة العجز

B . الانتشاء . H . يدم تحرك النواة . I . اتجاه الحركة

C . اعادة الاتيساط . J . حدوث فتق في جزء من النواة مما

يسبب المزيد من الالم في حالة الضغط على رباط أو على

العصب أو الأم الجافية .

أسباب الانزلاق الغضروفي Causes of disc prolapse

تنشأ معظم الانزلاقات الغضروفية المؤلمة protrusions من الانزلاقات غير المؤلمة . إذا أن حركة التواء أو تحنأ عنيفة تؤدي إلى تضغط الغضروف في البداية من جانب واحد ثم فجأة بالجانب الآخر . فإذا كانت النواة ترشح وتتسرب من خلال التمزقات الصغيرة في الألياف الحلقية فإن هذا التلارجح see-sawing للقوى المضغاطية تسبب في انفجار النواة خلال الحلقات .

2- في منتصف الظهر In the mid back

حالات الانزلاق الغضروفي في هذا الجزء من العمود الفقري نادرة لثمة أقل حركة ولكنها تحدث أحياناً وفي هذه الحالة فقرة يحتاج بصفة عامة إلى Traction طويل الأجل أو جراحة .

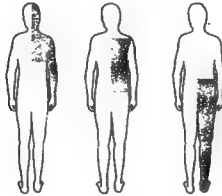
3- في العنق In the neck

في هجوم نمطي لآلام العنق الحادة أول شيء أنك تستيقظ صباحاً وتجد نفسك عاجزاً عن رفع رأسك من فوق الوسادة أو تجد صعوبة في لف الرأس بأي شكل . عادة من الصعب أيضاً ثني رأسك إلى الخلف أو إلى الأمام هذه الحالة تسمى في معظم الأحوال wry neck عنق متصلب أو Torticolis والحركة المقيدة من السمات المعتادة لمشكلة سببها اختلال بدني أكثر ما هو مرض . هذا المصطلح قد ينطبق أيضاً على توتر Facet joint ولا يزال بعض الخبراء يعتبرون للتصلب المنكسر شكلاً من أشكال التقلص العضلي . Muscle spasm بالطبع مستشعر بالتشنج خلال فترة تتراوح ما بين خمسة أيام إلى عشرة أيام بدون تلقى أي علاج مع أن الشفاء مرة أخرى يمكن أن يعجل به الشد من جانب يدوي أو بإرتداء ياقة لينة لولاً للحيلولة دون المزيد من التوتر أو الأهر الصينية لتلطيف التوتر العضلي وأداء التمرينات الخاصة . تصلب العنق يمكن أن يصيب أحياناً الأطفال الصغار . وفي هذه الحالة ربما كان السبب عدوى في الحلق أو الأذن . كبار السن أو الناس الذين في أواخر منتصف العمر نادراً ما يعانون من التواء العنق الحاد . الأعراض في هذا السن تميل إلى أن تكون مزمنة وهي جزء مرتبط بالحالة الصحية العامة . ومع أن التواء العنق مؤلم وغير سار فقرة لا يمنعك من الاستمرار في العمل وفي الأنشطة العادية الأخرى .

ثانيا : الأنزلاق الغضروفي المزمن Chronic Disc prolapse

أحيانا لا يعود غضروف منزلق إلى موضعة الأصلى ولكنه يظل نائتا بارزا معا بسبب آلام مزمنة للظهر إذا ضغط على الرباط الخلفى الحساس أو طبقة الحبل الشوكى أو غلاف الأم الجافية dural sheath الأم الجافية وإذا أصيب الغضروف فبقة لا يشفى بطريقة سليمة وقد يكون Fibrous scar tissue للنسيج الليلى لأثر الإصابة سببا لآخر لآلام للظهر المزمنة والتصلب .

يحتوى الغضروف على أعصاب قليلة حساسة للأم فى الطبقات الخارجية ولهذا من الممكن الشعور بالآلم مباشرة من الأثرارة عند المصدر . واحتمال حدوث الآلم الأكثر كنتيجة لتتهيج وإثارة الأم الجافية والاربطة المجاورة ، تلك المتاعب تحدث عقب نوبت من الآلم الحاد سببها الغضروف التالى .



شكل (3)

يوضح هذا الشكل المواقع المحتملة للآلم :

- 1- أسفل الظهر 2- منتصف الظهر 3- فى منطقة العنق والكتف
- يسبب الأنزلاق للغضروفى الآلاما حادة حول مواقع الإصابة وينتشر الآلم فى منطقة اكبر وبعيد من موضع الإصابة . بصفة عامة يكون الآلم قاصرا على جانب واحد من الجسم طبقا لاتجاه التواء أو الانزلاق .

هذه المشكلة في منطقة الفقرات القطنية يحتمل ان تحدث الاماً وتصلباً عقب جلوسك قد تشعر أيضاً بوخزات حادة وأحياناً قد يتصلب ظهرك في وضع واحد . فلكم عدة يكون موضوعة في جانب واحد من الظهر وقد تشعر أيضاً بالألم متقطعة في الرجل وربما للشعور بوخز يشبه وخذ الدبابيس أو الأبرة في رجلك . هذه الأعراض بالإضافة إلى خلفية الألم الليطىء شائعة لدى مرضى منتصف العمر الذين يشكون آلام الفقرات القطنية ويمكن لأثراتها في الغالب بالتوترات الخاصة بالقولم أو الأسراف في رفع الأثقال والأنشاء . ويجب أن تعلم أنه في أواخر أواسط العمر أو الشيخوخة فإن العمود الفقري سوف يصبح أكثر تصلباً وذلك يؤثر على البناء الكلى للعمود الفقري فيفقد عنصر المرونة به وفي السنوات اللاحقة على أي حال يحتمل أن تسعى إلى الحصول على الراحة من مختلف العلاجات المتاحة بما في ذلك العلاج اليدوي Manipulation والشد traction والأبر الصينية acupuncture عدد قليل من الناس قد يحتاجون إلى الجراحة . قبل كل شيء ولو أن من الضروري القيام بالتمرنات المنتظمة لتقليل الاجهاد على العمود الفقري وتحسين قوامك وتلافي أية أنشطة أو رياضات قد تعرض ظهرك للخطر مرة أخرى .

يمكن أن تحدث مشاكل مماثلة في العنق . قد تحدث بعد نوبتين أو ثلاثة من الألم الحاد في العنق في أوائل حياتك بعد البلوغ أو وأنت تقترب من منتصف العمر وقد تصبح عندئذ أقل ليافة وعرضة لأجهاد أكثر في العمل وتوتر أشد في حياتك تشعر بالألم عميقة في منطقة الكتفين وأعلى الظهر . وما بين الحين والآخر قد تشعر بدرجة أخف وطأة من التصلب والألم في العنق ، وقد نلاحظ أصوات الطحن

والأصطكك لدى الحركة المفاجئة للرأس والعنق وسبب ذلك رقة الغضاريف والأجهد الانضغاطي الأكبر على المفصل الصغيرة للرقبة والأريطة المشدودة المجهدة . وما إن ترقى الغضاريف وتصبح رقيقة تصبح الأريطة أكثر ارتخاء ولا تقوى على أداء وظيفتها الأصلية وهي التثبيت مما يجعل كامل قطاع العمود الفقري أقل ثباتاً كما قد تعاني من الأم متقطعة في جذور الأعصاب ربما يوخز الأبر والدبابيس في أحد يديك أو كلاهما نتيجة الانضغاط المؤقت لجذور الأعصاب علاج الأم العنق مماثل لعلاج أسفل العمود الفقري ولو أنك معرض لأحماض من التوتر العضلي المزمن في منطقة العنق ويتعين عليك محاولة الحيلولة دون حدوث ذلك بأن تتعلم فن الارتخاء الدقيق .

Compressed nerves

ثالثاً: الأعصاب المنضغطة

أحياناً حين ينثأ وينزلق غضروف إلى جانب فبنة يضبط على جذور الأعصاب التي تخرج من العمود الفقري . وإذا حدث ذلك ستشعر بالألام ليس فقط في الموضع المباشر وإنما أيضاً في كل مكان يصل إليه العصب ، عادة الرجل أو الذراع وفي ذلك الجانب العصب المضغوط يمكن أن يحدث اضطرابات أخرى في الأحساس أيضاً مثل التتميل أو وخزات الأبر والدبابيس وإذا استمر هذا الفترة طويلة فقد يصبح جذر العصب تالفاً إلى الأبد وتصبح العضلات التي يتحكم فيها العصب المصاب أضعف .
الغلاف الذي يضم العصب قد يتورم كرد فعل للضغط انظر شكل (4) .

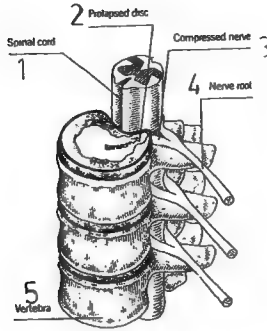
Sciatica

1- عرق النسا أو ألم للعصب الوركي

إذا كان الغضروف في أسفل الظهر ضاعطاً على العصب الوركي ستشعر بالألم إلى أسفل رجل واحدة وربما بتتميل أو وخز في منطقة صغيرة من الرجل أو القدم وفي الحالات الأشد حدة عندما يتلف العصب قد تضعف مجموعات عضلية معينة في

الرجل ومع أن هذه المشكلة تبدأ عادة مع الأم الظهر فإن الأم الظهر قد تنقل بعد أيام قليلة ولكنها في نفس الوقت تصبح شديدة في الرجل وهذا يوضح أن الفضروف قد أنزلق أكثر أو انتقل نحو جتنب المفصل وفي بعض حالات عرق النسا يكون الألم حاداً بصرف النظر عن أي وضع تتخذة غير أن الأم يمكن تخفيفه في بعض الحالات عند الراحة . معظم حالات الأنزلاق الفضروف في نزول تلقائياً بمرضى الوقت ويالتزام الراحة للمركز للمنى للفضروف تلتئم طبقاته الخارجية الليغوية وتعود إلى حالتها الطبيعية وبعد فترة يزول الألم في رجلتيك ويقل الوخز تدريجياً . وقد تشعر بالتمثيل في قدمك مع حدوث ضعف حينما تحاول رفع القدم إلى أعلى أو ثني المشط .

حوالي 90 ٪ من الحالات الحادة لألم عرق النسا SCIATICA نزول خلال ثلاثة شهور ولكن إذا لم يتحقق تحسن بعد الراحة التامة في السرير لمدة أسبوعين يجب عليك استشارة الطبيب ويمكن تجربة العلاج اليدوي والشد . الأبر الصينية والأهتمام بالقولم السليم والتمارين العلاجية ولكنها ليست ناجحة في العادة بالمقارنة مع الحقن وهناك فكرة ضئيلة قد تحتاج إلى الجراحة .



- شكل (4) يوضح بروز الغضروف بين الفقرات ويضغط على عصب عند خروجه
او ازاحة من القناة الشوكية ويمكن ان يحدث الألم على امتداد كامل العصب .
- 1- الحبل الشوكي 2- الغضروف المنزلق 3- العصب المنضغط
4- جذر العصب 5- الفقرة

2- العضاد أو آلام أعصاب العضاد (الذراع) Brachialgia

مثل آلام عرق النسا أو العصب الوركي قد يكون الألم نتيجة انزلاق أو تسوء غضروف إلى جانب وضغطة على جذر عصبى لدى خروجة من القناة الشوكية وهذا سيحدث ألماً حادة فى الذراع أو اليد ويتوقف ذلك على العصب المضغوط وقد يكون مصحوباً بوخز أو ترميل : وإذا تلف الجذر العصبى مسبباً ضعف أو فقد الانعكاس العضلى . قد تحس بالآلام حادة للغاية وإن تستقر بسهولة بالراحة أو العلاج البدوى أو الأبر الصينية وفى هذه الحالة يحتمل أن تضطر لى إرتداء باقة أو الستزام الراحة فى الفراش ورأسك فى وضع الشد traction المتواصل أو بدلاً من ذلك قد تعالج بالحقن .

رابعاً: آلام عرق النسا والذراع المزمنة Chronic Sciatica and

Brachialgia

آلام النسا المزمنة قد تكون نتيجة انزلاق غضروفى مستمر أو تليف جذر العصب القريب من الأم الجافية epidural root Fibrosis أو ضيق القناة الجانبية لما آلام الذراع المزمنة فقد تكون نتيجة لأى عامل سبق ذكره ولكن فى حالات نادرة جداً قد ترجع إلى أسباب أخرى . أعصاب العنق قد تنضغط بين العظمة والضلوع الأول بواسطة ضلع زائد (ضلع عنقى) أو نتيجة جرح أو إصابة بقاعدة العنق .

خامساً

1- الأنزلاق الغضروفي المستمر Continuing disc protrusion

فى حالات قليلة من الأم عرق النسا والنراعين لا يعود الغضروف إلى وضعة الأصلى ولكنة يستمر فى الضغط على العصب . فإذا استمرت الألمك بعد ستة اسابيع من الراحة والعلاج التحفظى Conservative treatment لايجب الذهاب الى جراح عظام او جراح أعصاب فقد يقوم الجراح يرسم النخاع الشوكى Myelogram لمعرفة وتحديد الفقرة المنزلة وقد يوصى بإجراء عملية لازالة الجزء الناقى من الغضروف وذلك حسب شدة الألم التى تشعر بها ومدى تلف العصب والعجز العام لديك . وفى بعض الأحيان يحدث أن تتفصل قطعة من غضروف الفقرة تماساً وتظل ثابتة ضاغطة على العصب ويرسم النخاع Myelography لا يكتشف دائماً هذه المشكلة ولا مقر من إجراء المزيد من الأبحاث مثل الفحص الدقيق . الأشعة المقطعية CT. scanning الرسم السطحي بالاشعة لكس Computed tomography وما ان يتم التشخيص يصبح فى الأمكان إزالة الجزء النقي جراحياً .

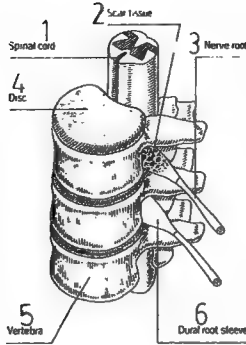
وإذا كان الألم الوركى المزمن Chronic sciatica سببة انفصال جزء دقيق من الغضروف نادراً مايكون للعلاج اليدوى manipulation أو الشد traction أو الأبر الصينية acupuncture أو الراحة فائدة دائمة وحتى الحقن الشوكية مثل epidurals تخفف الأعراض على الأكثر لفترة قصيرة . أن مشكلتك فى كيف تمسير الألم الوركية المزمنة . ولا يؤثر معناه الألم للحادة لفترة طويلة على نفسيته فقط وإنما أيضاً على عملك وحياتك الأسرية وسوف نتناول هذا بالمزيد من التفصيل فيما بعد .

آلام الذراع المزمنة قليلة للزوال تلقائياً ولو أن هذا يستغرق ما بين ستة إلى تسعة شهور .

2- تليف جذور الأعصاب القريبية من الأم الجافية Epidural root

Fibrosis

عندما يعود غضروف منزلق إلى مكانة الأصل قد يصبح بخلاف جذر العصب
ية ندوب نتيجة الالتهاب والتجريح وقد تصبح متصلاً بجدران القناة الشوكية . وإذا
حدث هذا ولو أن الألم المستمر في الطرف سيقل ، فقد يعود عندما تتحنى . عادة
يخف الألم ببساطة بالأعتدال أو الاستلقاء مسطحا ويمرور عدة شهور يصبح
المدى الحركى محدودا لأن نسيج الندبة قوى وفي بعض الحالات يصبح جذر
العصب حراً في الوقت المناسب وتحسن مدى حركته . وإذا لم يحدث هذا فقد
تحتاج إلى الالتزام ببرنامج من التمرينات العلاجية المصممة لمد النسيج المتليف
والتدريج . أحياناً تعالج هذه المشكلة بجراحة في العظام مع استخدام العلاج اليدوي
تحت التخدير من أجل مد Stretch جذر العصب بحركات رفع الرجل .
movements extreme straight - leg raising . وقد تستجيب بحقن
الكورتيزون أو ال steroid . (انظر شكل 5)



(شكل 5) تليف جذور الاعصاب بالام الجافية

- 1- الحبل الشوكي 2- جذر العصب 3- الغضروف
4- الفقرة 5- ضد لوليمس جذر العصب

ساسياً: تؤثر المفاصل وسوء ترابطها Joint strain and malalignment

إذا حدث التواء أو اهتزاز لأي مفصل - قد تصبح العظام مزاحة عن موضعها مما يسبب ألماً مبرحة شديدة عندما تتأثر الأربطة وكبسولة المفصل . والمصطلح الطبي لهذه الراحة هو Subluxation للخلع الجزئي .

1- المفاصل المسطحة Facet joints

غالباً ما يكون سبب آلام الظهر الحادة أحد المفاصل المسطحة الصغيرة Facet joints التي تربط بين أجزاء الفقرة حيث تكون متوترة أو خارجاً قليلاً عن التحاذي هذا النوع يمكن أن يحدث عند أي مستوى للعمود الفقري . ومثل مشاكل ومتاعب الغضروف يحتمل كثيراً أن يؤثر على العنق وأسفل الظهر ويأتي الألم

مباشرة من تهيج المفاصل السطحية Facet joints وإذا حدث ان الكبسولة المفصالية فيها قد تضغط على العصب .

2- فى أسفل الظهر In Lower back

قد يسبب التواء عنيف أو انحناء شديد إصابة الاربطة والعضلات وكبسولة المفاصل الوجهية فى منتصف الصدر عندما تبدأ الغضاريف فى الانحلال وتكون الاربطة مرتخية نوعاً ما تمول المفاصل السطحية الى الانزلاق عن التراصف والمحاذاة . أعراض هذا النوع من الهجوم تشبة كثيراً الاعراض التى سببها أنزلاق أحد الغضاريف أسفل الظهر . حيث أن الألم قد يكون حاداً للغاية وتحد من حركته فى اليومين الأولين أو الثلاثة أيام الأولى وقد ينتشر الألم حتى الرقبة . الورك وأسفل البطن والفخذين كما فى حالة الانزلاق الغضروفى ولكن دون حدوث آلام حادة فى الرجل عندما تضغط جذور العصب الوركى وبدون حدوث التتميل أو الضعف فى الذراع أو الرجل ويستجيب هذا النوع من الألم للراحة ، والمسكنات والتمرينات الرياضية والعلاج اليدوى Manipulation ويتوقف الكثير على حالتك العامة من حيث الصحة واللياقة .
والشفاء قد يتوقف على طبيعة التوتر والانحناء العضلى للمصاب لزام الام .

3- فى منتصف الظهر In the mid back

الانواء أو توترات الانحناء قد تلجأ أيضاً ألاماً حادة فى منتصف الظهر تنتشعب وتتشتت مثل حزام حول الجنب بل حتى إلى مقدمة الصدر أو الجزء العلوى من البطن فى البداية يمكن أن تكون هذه الآلام من الشدة بحيث تصبح حركة التنفس مؤلمة . وقد تكون نفس مجموعة الأسباب السابقة مسؤولة كما فى

المشاكل المفترية الأخرى ، وعلى سبيل المثال فإن لاعب الأسكواش الذي لم يتم بالأحشاء المناسب وكان شديد العنف في ضربه قد يعانى من هذا النوع من الألم بعد ذلك ببضع ساعات . فإذا كنت تقوم بتحريك أسس المنزل ومنهمك في رفع قطع الأثاث فإني معرض أيضاً لتلك الخطورة وأحياناً يمكن أن تحدث هذه المتاعب والألام إذا تكلبت في فراشك ليلاً وحتى بعد زوال الألم المبدئي يشعر عدد كبير من الناس بشئ من الألم ويجدون أن حركاتهم ثقيل محدودة ومقيدة لأسابيع أو شهور حتى لسنوات مالم يتلقوا العلاج المناسب والذي في هذه الحالة يستدعي العلاج اليدوي manipulation . ألم منتصف الظهر الأقل حدة منتشرة بصورة عامة ويمكن أن تحدث في أى مرحلة عمرية ولو أنها تؤثر في أغلب الأحيان على الشباب ومن هم في منتصف العمر . وسوف تشعر بتحسن إذا اتخذت وضعاً مناسباً ولكن سرعان ما يعودك الألم إذا حاولت تغيير الوضع أو استرت إلى اتجاه معين وهذا النوع من الألم سببه المفصلات السطحية Facet joints أو الأنزلاقي الغضروفي البسيط أو أصابت الضلوع عندما يسوء تراصف وتحاذى المفصل بين الضلوع والظهر للفرقات الصدرية وبصورة عامة تكون الأحراللت القوامية سواء بالعمود الفقري أو بالجسم وخاصة الجانبية منها من أهم أسباب هذا النوع من الإصابات .

4- في العنق In the neck

المتاعب التي تصيب أية مفصل في عنقك ستجعل عنقك متصلباً جداً ومتلماً ولهذا الحالة أعراض مطابقة لأعراض الأنزلاقي الغضروفي في العنق ويمكن تطبيق مصطلح Wry neck للتواء العنق على هذه المشكلة فإذا كنت تعاني من توتر مفصل سطحي Facet joint في العنق فإني سيقومك وستكون حركاتك

قاصرة على اتجاهات معينة عندما تدير رأسك إلى أحد الجانبين أو عند ثني الرأس للأمام أو الخلف ويجد معظم الناس الاستلقاء مبعدين ثقل الرأس عن الرقبة أكثر راحة بينما يشعر آخرون أن ذلك أسوء والحل إبقاء العنق مرتكزاً : جرب ارتداء باقة لينة ، أو لف فوطية واستخدامها لوقف تحريك رأسك من جنب لآخر أثناء النوم. وهذا سيلطف الألم ويساعد على عملية الشفاء ونغداً مقوذي هذه النوبات إلى أية مناعب طويلة الأجل ولكن أحياناً بعد عدة أسابيع بل شهور قد يستمر الألم مع الحركة المقيدة والألم التي تمتد إلى منطقة العظم الكتفى Shoulder blade ولكن عموماً فإن العلاج اليدوي مفيداً جداً في استقرار هذا النوع من الحالات . ورغم ان الفرقى ان يظهر بالأشعة السينية فقرة في مكان المجبر البارح اكتشاف ما إذا كانت المفصل السطحية Facet joints ملتوية Sprained فقط لما انها ليست في الوضع الطبيعي out of alignment .

مساهماً : توتر المفصل العجزى الحرقفى Sacroiliac joint strain

هذا يحدث بشكل عام في السيدات الشباب واللاتى في منتصف العمر ولو ان الرجال وخصوصاً الرياضيين قد يعانون أيضاً من هذه المشكلة ، ان انتشار هذه الإصابة أكثر بين النساء ربما يرجع إلى الحمل لأن الرباط الليفى المتين للمفصل العجزى الحرقفى الذى يربط للعمود الفقرى بالأرداف يصبح مرتخياً أثناء الحمل استعداداً لوضع الطفل وقد يكون السبب المبدئى لتمزق المفصل العجزى الحرقفى حركة التواء أو انحناء وفي استطاعتك أيضاً أحداث الضرر إذا خطوت بعيداً عن حاجز حجرى بطريق فجأة وبدون توقع وتكون عضلاتك غير مستعدة للاطالة فتتمتص الأريطة Ligaments للقوة وما إن يتوتر المفصل العجزى الحرقفى أو يزاح ستشعر بالألم حاد في المنطقة الداخلية العليا من الوركين عندما تضع قدمك أو

تضرب الكعب في ذلك الجانب . كما ستكون هناك منطقة آلام خلفية وتكية الشكل تنتشر بعمق داخل أسفل الرفين لذا كان الألم حاداً فقد ينتقل ويحتد إلى أسفل خلف الورك ولا يؤدي هذا إلى تضيق أعصاب رئيسية ولهذا لن يحدث أى تميل أو ضعف للعضلات . وعموماً فإن هذه المشكلة لا تحدث إلا حادة للغاية فالمسألة لن تعدو أزعاجاً ومضايقة تؤلم عندما تستسلم للراحة . وتزول كثير من هذه التوترات تلقائياً خلال أسبوع واحد أو أسبوعين ولكنها إذا استمرت فيجب تسجيب بسرعة للعلاج اليدوي manipulation . وعلى أى حال إذا توتر الرباط لكثير من مرة أو مرتين يحتمل حدوث وخزات طويلة الأجل أو آلام مثيرة أحياناً وتوجد طرق مفيدة وفعالة لاحكام الأربطة بالحقن المقوية sclerosant من أجل احكام المفصل . إذا استمرت الأعراض أكثر من شهر واحد يفضل الذهاب الى طبيبك للفحص في حالة الالتهاب المزمن وليس في حالة مجرد التواء مفصلي . ولو أنك قد تترك تماماً متى بدأ الألم وما سببه .

ثامناً :أصابات الأربطة ligament injuries

لا يحتمل أن يكون للسبب الوحيد لآلام الظهر الأربطة المتوترة ولكن هناك أنواع معينة من الأصابات تكون فيها الأربطة السبب الرئيسي للألم . والأربطة لا تشفى بسرعة لأن امداد الدم محدود بالنسبة لها أنها قد تستغرق زمناً أطول للشفاء من العظم المكسور . وفي الحقيقة فيجب في الغالب لا تشفى شفاء كاملاً تاركه أنسجة ندبية (نسيج ليفي مجنون يمنع الأربطة من الانزلاق فوق سطح العظمة) وهذا يمكن أن يعتبر مصدر ألم مزمن .

1- تمزق وأرتخاء الأربطة Slack or strained ligaments

فى السن المتكلمة تصبح الغضاريف نحيلة وأرهف مما يجعل الفقرات متقاربة أكثر ، الأربطة التى أعادت على دعم العمود الفقرى يلحكم تصبح مرتخية أثناء الحمل كما أن من شأن إصابة العمود الفقرى إزاحة أو تحريك المفاصل وإذا حدث هذا فهناك احتمال لآراحة المفاصل السطحية Facet joints من وقت لآخر وتثير التوتيرات والتغيرات للصغرى فى الوضع تؤدى الى الشعور بأن الظهر خارج موضعة going out أو ثمة يقلل مسببا لما حدا مصحوباً بقتشار مؤلم فى الظهر كله . نوبات الاغلاق سواء فى العنق أو فى منطقة اسفل الظهر سببها عدم الاستقرار . ويأتى الانحماص بفخاقل من آراحة المفاصل السطحية Facet joints وإذا كان الغضروف متأثراً أيضاً فإن الانحناء لمدة طويلة أو الأنشطة التى تتطلب الانثناء تسبب الألم والتصلب وقد لا يقوى على الاعتدال فإذا كنت تعاني من هذه الحالة يحتمل أن يتأثر أسلوب حياتك وتصبح الأنشطة الذاتية مشكلة . إذا كانت الأربطة مرتخية أو ضعيفة أيضاً فسوف تشعر بالألم بعد الجلوس أو عدم الحركة لمدة طويلة وأى تغيير فى الوضع يحتمل أن يفجر وخذات حادة والأربطة تكون فى منتهى الضعف عند أطرافها حيث نقطة اتصالها بالعظم ويمكن أن يزداد ارتخاقها وتحدث بها طفلة وفى هذه الحالة ستصبح ملتبهة محدثة ألما شديداً فى كثير من الاوقات وهذا الألم يحتمل أن يكون أقصى وأشد وفقاً أولاً وقبل كل شىء فى الصباح ولكنة يقل عندما تتحرك لكنه يتفاقم بالتمارين العنيفة أو الأنشطة العنيفة أيضاً . هذا النوع من آلام الظهر صعب المراس حيث يستحيل أن تبدو خالياً من أية شكوى الاستجابة للعلاج مختلفة ولكن الاهتمام بقوامك واللياقة العامة والنغمة العضلية الجيدة والتمارين الرياضية يمكن أن تغيد . كل نوبة حادة للعلاج بالطرق المعتادة) أى الراحة أو استخدام ياقة أو كورسية أو التمرينات أو العلاج اليدوى

Manipulation أو الأبر الصينية إذا كنت تعاني من تكرار نوبات الألم يتعين أن تعرف ما هو الأفضل لحالتك (ولكن التتلعج المستدامة تتحقق فقط بتثبيت القطاعات غير المستقرة العلاج للتصلبي للأربطة Ligament sclerosant therapy كغيل يحتاج هذه المهمة . والبدل شد منزلي منتظم على مكنة أو جهاز شد عكسي .

regular home traction or an inversion traction machine

وكما تقدم بك العمر كلما ازداد استقرار عصبك الفقري مرة أخرى لأن اربطة العمود الفقري سوف تميل إلى التصلب ويصبح كامل هيكلك أشد صلابة .

2- مجموعة أعراض ضربات السيلط Whiplash syndrome

تحدث هذه الأعراض عندما تصبح الأربطة المحيطة بمفاصل للرقبة متوترة أو ربما ممزقة Ruptured وقد تحدث إذا مال الرأس بشدة إلى الأمام كما يحدث مثلاً في حادث تصادم السيارة فجأة فالعضلات لا تكون مستعدة لإمتصاص الصدمة ولهذا تدفع إلى أقصى مداها وهنا تمتص الأربطة الصدمة . وفي هذا النوع من الحوادث قد يصيب التلف أجزاء أخرى من العنق مثل العضلات والفقرات . كثير من أعراض لسع السيلط تمر دون أن ينتبه لها أحد في البداية لأن الأشعة السينية لن تظهر الضرر الحادث في الأربطة والتزيف الداخلي قد يكون في منتهى البطء ولكن على امتداد عدة ساعات ربما طوال الليل قد يصبح متصلباً جداً ومؤلماً ومن الأهمية بدم امتداد عدة ساعات ربما طوال الليل قد يصبح متصلباً جداً ومؤلماً ومن الأهمية علاج هذه الحالة في مراحلها الأولى وإلا فإنها يمكن أن تتحول إلى آلام ومشاكل طويلة الأمد فلو كان هناك أنني أحتال بجرح مشير للمعات السيط بادر بعرض نفسك على طبيبك والذي يحتمل ان يشير عليك بالتزام الراحة ويصف لك مسكنات للألم وربما أعطاك ياقة لتدريبها أياماً قليلة . أفضل شكل للعلاج المبكر هو الشد اليدوي

Manual traction على يد معالج أخصائى علاج يذوى **Manual therapist**. ويجب ان نعرف انه فى كثير من الاحيان لا تظهر اعراض اقلاق فقرى عنقى الا بعد مرور فترة زمنية طويلة .

تاسعاً : للتوترات العضلية Muscular strains

الاصابات العضلية فى الظهر والعنق ليست شائعة كما يتخيل معظم الناس وكثير من حالات الألم فى الظهر يصفها الأطباء أغلب الأحيان بأنها عضلية أو رباطية. العضلات المتوترة قد تكون نتيجة نتوء غضروفى أو أجهاد مفصل سطحي **Facet joint** . وتحدث الاسباب العضلية للظهر بطريقة نمطية للرياضى الذى يمارس تمرينات عنيفة بعد اجراء احماء غير كفى وخاصة بالنسبة لتمرينات للمرونة والاطالة . ويحتمل أن يبدأ الألم فجأة ويتكرر حدوثه بعد تكرار الفعل الذى فجرة . حركات الوصول **Reaching** أو الجذب **Pulling** قد تؤدى إلى تلامق الألم وقد تصبح العضلات أرق ومتورمة قليلاً وربما يحدث بعض الغزيف الداخلى إذا أصيبت العضلة . الأجهاد العضلى قد يكون مصدر إزعاج ولكنة فى العادة يستجيب للراحة والعلاج الطبيعى .

1- التوترات العضلية المزمنة Chronic muscular tension

أحياناً تصبح العضلات متوترة توتراً مزمناً وهذه الحالة فى العادة نتيجة سوء أو ضعف القوام **Poor posture** وتنتشر بين الناس الذين يقضون ساعات طويلة منحنيين على المكتب مثل طابعى الآلة الكتابة أو مستخدمى الكمبيوتر ، وعمال المصانع الذين يقفون أو يجلسون فترات طويلة وسواءهم مرتخية لإدارة وتداول أشياء صغيرة . فإذا كان عملك يتضمن مثل هذا القوام **posture** من الضروري

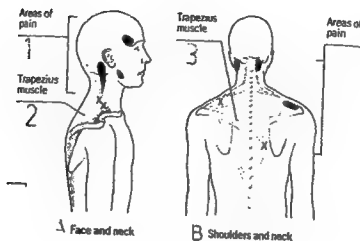
التأكد من أن مكتبك أو مقعدك بالارتفاع المناسب لك . فإذا كنت طويلاً فسوف تضطر إلى أن تميل برأسك وكثيفك قليلاً للوصول إلى ارتفاع العمل المصمم أصلاً لشخص متوسط الحجم . وهذا الوضع قد يفرض أجهاداً أكثر على العضلات التي تعمل باستمرار على دعم وأرتكاز الحمل . ويمكن أرخاء العضلات المتوترة بالتدليك أو التمرينات . وإذا كنت تؤدي مهمة تتضمن تكرار نفس النمط الحركي في الذراعين والكتفين ، على سبيل المثال العمل على خط إنتاج بالطبع تصبح العضلات مرهقة ومجهدة وفي هذه الحالة قد تضيق المناطق المعرضة المفجرة للآلام وتبدأ في تحويل الألم إلى المناطق الأخرى ويختلف هذا الموقف قليلاً عن الألم القوامي الاستيقضي (الثابت) الذي يحس به الرسام الهندي حيث يكون متكباً على قراءة رسوماته ، ولكن كلتا الحالتين أختبارات للحمل العضلي أحدهما من خلال تكرار الفعل والأخرى من خلال الموقف الثابت أو بمعنى آخر للحمل العضلي الثابت والذي يعنى انقباضات عضلية متكررة لفترة طويلة والآخر عكس ذلك كما أن الأجهاد السيولوجي من عوامل تحديد الفرد الذي يقوم بنفس الأنشطة في نفس المواقع والذي يكون أكثر تعرضاً للشكوى من الآلام المزمنة في العنق أو الكتفين أو المصراع إذ أن من شأنه إحداث درجة عالية من القلق والأحباط وزيادة في التوتر العضلي لا سيما في العنق فإذا عجزت عن إطلاق هذه التوترات من خلال بعض المناظير البدنية قد تكبت وتقمع أنفعالاتك بتوتر عضلاتك معظم الناس الذين يشكون من آلام العنق قد يتساعلون من وقت لآخر هل السبب تيار الهواء الذي تعرضت له من تلك النافذة المفتوحة في السيارة أم المكان البارد الذي كنت فيه لمدة ساعة أو ساعتين الليلة الماضية ؟ هذا اقتراض عام وهناك عنصر من الصدق فيه فالتغيرات الباردة أو الرياح بتبريدها السريع للجلد والعضلات المسطحة تسبب زيادة في التوتر العضلي مما تقلل من تدفق الدم . وهذه العوامل مجتمعة يمكن أن تؤدي إلى نشوء مواضع مفجرة للآلام سوف نوضحها فيما بعد ويجب أن نعلم أن مشروبات معينة مثل القهوة منشطة ومنبهة

للجهاز العصبي يمكن أن تتسبب في زيادة قابلية العضلات للآثار مما يجعلها أكثر احتمالا للأكماش على امتداد فترة زمنية كما أن الإفراط في تعاطي الكحول ترهق عضلاتك وعلى امتداد فترة زمنية طويلة قد تتلف خلايا العضلات . وفي الأونة الأخيرة أصبح من المسلم به أن أطعمة معينة بالنسبة لبعض الناس قد تسبب ردود فعل غير سوية للعضلات محدثة آلاماً عضلية واسعة النطاق وما لم تدرك وتتفهم ذلك فجة سيظل سبباً خفياً ومجهولاً لآلام ظهرك .

عاشراً: نقط تفجير الآلام Trigger points

آلام العمود الفقري يمكن أن تنتشعب إلى المناطق المجاورة وإن توجد مواضع ثانوية للتوتر تصبح جزءاً أو عقداً صغيرة في العضلة . ومن المعتاد تسميتها بالتليف fibrositis ولكن تسمى حالياً trigger point phenomena ظواهر النقاط المفجرة للألم أو myofascial dys Function الخلل الوظيفي للأنسجة العضلية الضامة . وهذه العقد أو الحزم شائعة جداً في عنق وكتفي الذين يعانون من أجهاد قوامي postural stress أو من نوبات حادة من آلام العنق التي سبق ذكرها إذ توجد اوضاع حيث تنشأ تلك المواضع المفجرة للألم فإذا لمست إحدى هذه النقاط ستشعر وتحمس بعقدة مشنودة صلبة يمكن أن تتحرك استجابة للضغط العسيق ناشرة الألم في أي مكان مؤلم بالكثف أو للزراع أو الصدر . ويجب معالجة هذه المشكلة بطرق متعددة . أولاً إذا كنت هناك أصليه لمفصل للعمود الفقري يجب علاجها وإذا لم يكن هذا هو السبب الرئيسي . تحتاج النقاط الرقيقة في العضلة إلى الارتخاء بالتدليك أو العلاج الطبيعي أو تمرينات المد أو البسط السلبية أو الحقن الموضعي أو الأبر الصينية وبعد ذلك يتعين تغيير الظروف التي أدت إلى المشكلة سواء في العمل أو المنزل ضماناً لعدم عودة التوتر أو الألم وهذا التغيير قد يشمل تحسين المقعد أو

مواصلة مهمة أو وظيفة بحيث يكون ظهرك ولقاعاً تحت توتر أو شد أقل وفي المنزل قد تضطر إلى تغيير ارتفاع أسطح عملك وعلى حين في المكتب قد يتعين عليك الحصول على حوامل لكتبك ومستندائك بحيث يكون خط نظرك أفقياً تقريباً " التصميم الأرجونومي ergonomic الذي يولم بيئة العمل بحيث يناسب الشخص الذي يعمل فيها عامل هام للغاية في التخلص من آلام الظهر التي سببها رداءة أو قصور القوام". شكل (6)



شكل يوضح نقاط ومواضع تلجير الألم . A - الوجه والرقبة . B - الكتف والرقبة .
 1 ، 4 منطقة الألم ، 2 ، 3 العضلة المربعة شبه المنحرفة .

ربما كانت هذه الآلام أحد أسباب آلام الظهر المزمنة وأكثرها شيوعاً . فالآلام هو النتيجة الطبيعية لأخذ وضع نظل في عضلة أو مجموعة عضلات أو أربطة في حالة تؤثر لفترة طويلة . آلام القوام قد يكون سببها طول مدة الوقوف أو الجلوس أو الاستلقاء . فإذا وضعت كعب قدمك على كرسي وأبقيت رجلك في وضع المقي لمدّة تتراوح بين 20 إلى 30 دقيقة فهناك احتمال أن تحس بتصلب ركبتيك وبآلام بهما بمجرد محاولة تحريكها مرة أخرى . فالركبة ليست مصممة مثل كويبري / جسر معلق وستبدأ الأربطة تؤلمك إذا مدت حتى تقاوم الجاذبية . في أي نظام ميكانيكي أضعف النقاط هي الوصلات أو المفصلات التي تسمح بالحركة وكما أن مفصلات الباب ستصبح مثنية أو تنكسر إذا استمر فتح وغلق الباب بطريقة غير صحيحة كذلك فإن الأربطة التي تعمل على المفصل سوف تتأثر إذا استُخدمت قوى غير متكافئة أو زائدة أو متواصلة خلال المفصل وفي الغالب فإن كل متاحتاج اليه هو تحسين قوامك ومزاولة التمرينات بهدف تقوية العضلات المستخدمة في القوام وتغيير وضع الحوض الذي يؤثر على أطراف الجزء السفلي .

1- مجموعة أعراض الظهر المنحني Sway back syndrome

وتعرف أيضاً باسم الظهر الأجوف Hollow back هذه طريقة للوقوف تؤدي غالباً إلى آلام الظهر . فالبطن يبرز إلى الأمام بينما زاوية ميل الحوض مسحوبة إلى الخلف وإلى أعلا بحيث يكون أسفل الظهر مقعراً . ومن العوامل المساعدة لهذه الأعراض للتحرك الزائد hyper mobility أو المرونة الزائدة excessive flexibility . بعض الناس تمتاز مفصلهم بالمرونة الزائدة وعرضة للمعاناة من هذه المشكلة وهناك آخرون تركوا عضلات بطونهم ترتخي بعدم الاستخدام حتى

أصبح الحوض يميل إلى الأمام وإذا كانوا يضعون أيضاً وزناً إضافياً حول الحجاب الحاجز . مما يؤثر على حرية التنفس بطريقة طبيعية كما أن المرأة الحامل معرضة للخطر كذلك المرأة التي تلبس حذاء بكعب عالى يقع ثقل الجسم أماماً على المشط مما يؤدي إلى وقوع خط للثقل أو الجاذبية خارج قاعدة الارتكاز فيفقد القوام توازنه وعند محاولة إعادة الأتزان فإن مجموعة العضلات الناصبة للعمود الفقري تعمل بشكل شبه مستمر مما يؤثر ذلك على تلك المجموعات العضلية وكذلك العمود الفقري ومع استمرار ذلك قد يحدث انحرافاً قوامياً أمامياً خلفي للعمود الفقري .

2- العمود الفقري المتلامس Kissing spines

هذه الحالة نوع آخر من الظهر الأجوف وفيها تتلامس وتضغط أطراف النتوءات الفقرية (الشوكية) إذا استمر وضع sway back الظهر المنحني لفترة زمنية طويلة ومن شأن هذه الحالة أحداث ألم موضعى أكثر حدة ، وفى وسع طبيبك اكتشاف ما إذا كنت تعاني من هذه المشكلة . عن طريق الفحص باللمس لمنطقة الرقبة للنتوءات الشوكية وربما يحتاج الأمر للتدخل الجراحي .

3- التوترات في العنق Strains in the neck

يمكن أن تحدث هذه المشكلة بسهولة إذا كنت تمارس عملاً ساكناً (ثابت) يتضمن الميل أو الانحناء على مكتب لفترة طويلة ورأسك منثنى إلى الأمام . هذا الوضع يفرض توتراً متواصلاً على عضلات أعلى الظهر والرقبة ويؤثر على الكتفين المنفوعين إلى الأمام مما يؤثر على العضلة Trapezius المثبتة بالظهر حيث تطول وتضعف هذا القوام يحدث توتراً في العضلات أكثر مما يؤثر على الأربطة ويؤدي إلى ألم في العنق والكتف ومنطقة لوحه الكتف shoulrer blade

تحدث بعد بضع ساعات ويمكن التخلص منها بإجراء بعض التمرينات والحركة .
ولكن بعد انقضاء عدة أسابيع أو أشهر لا تكفى الحركة لإزالة الألم ويبدأ نمط التوتر
العضلى المزمن وفى بعض الحالات بدلاً من أحداث آلام فى العنق أو الكتفين قد
يؤدى التوتر فى العنق يؤدى الى الصداغ الذى يحدث اما نهراً او فى المساء ولو
انه فى هذه الحالة نلجأ من الاجهاد البدنى لكثير مما هو ناتج عن الاجهاد النفسى .

ثانى عشر: الأصابة العنيفة بالعمود الفقرى Violent injury to the spine

إذا سقطت من مكان مرتفع أو اصططت فى أى موضع على امتداد عمودك
الفقرى ، فبك عرضة لخطر الأصابة بالبالغة سواء فى الفقرات والحبل الشوكى
والأعصاب مما قد يؤدى لا سمح الله إلى الشلل بل حتى الوفاة لأن تلف الحبل
الشوكى فى حد ذاته معناه استحالة نقل أية نبضات عصبية أسفل منطقة التلف وحتى
لو استطعت أن تنهض وتخرج لا يزال يتعين عليك استشارة طبيب للفحص والتأكد من
عدم تلف العظام بالأشعة السينية ومعظم الكسور بالعمود الفقرى ليست خطيرة نسبياً
وقد لا تحدث نتيجة حادث عنيف وقد لا تشعر أن عمودك الفقرى به كسر .

1- التشنج Avulsion

فى التشنج أو الابداع يصبح طرف التواء المستعرض transverse أو التواء
الشوكى مشروخاً أو مشدوداً إلى الخارج ويحدث هذا أحياناً نتيجة عمل عضلى
يتسم بلفظ أدنى الى الأصابة . والرياضيون بصفة عامة ضحايا هذا النوع من
الأصابات فإذا كنت تعانى من هذا النوع ستشعر بكم مفاجئ واحد عند حدوثه لأول
مرة وفى هذه الحالة عليك الامتناع عن أى نشاط يشير الألم إلى أن يزول مصدر
الشكوى .

2- الكسور الصغيرة / البسيطة Microfracture

للتوع الثنى من الأصابع البسيطة الكسور الصغيرة وتتمثل فى شرح افقى أو كسر خلال اللوحة النهائية للفترة أو أحد articular processes المفصليّة . لقد تبين أخيراً أن الكسور البسيطة يمكن أن تحدث حتى بدون أصابع عتيقة على سبيل المثال عند رفع ثقل كبير . معظم الناس لا يستفيدون بأبحاث الأشعة السينية الخاصة اللازمة لألقاء الضوء على مثل تلك الكسور المتناهية الدقة ولكن إذا أصبت بكسر بسيط جداً مجهول وخفى عليك . فقد تجتة أسوأ حالاً بالعلاج الخاطىء إذ ليس من الحكمة استخدام العلاج البدوى أو تحريك الكسور البسيطة لأن الراحة الفضل علاج لها . معظم الكسور البسيطة تشفى تلقائياً دون أى علاج ولكن الناس الذين يشكون من آلام الظهر المستمرة قد يكونوا مصابين بكسور صغيرة وبسيطة للغاية لم تحدث وتلتئم بشكل سليم .

3- كسور الأجهاد Stress Fractures

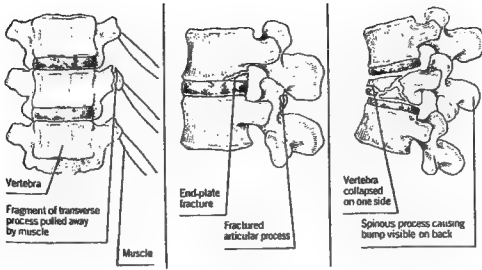
قد تحدث هذه الكسور أسفل الظهر إذا فرضت قدراً كبيراً من الأجهاد على العمود الفقرى على سبيل المثال من خلال التمرينات البدنية أو الألعاب الرياضية العنيفة مثل تخطية الحواجز hurdling والقفز بالزانه pole vaulting وجرى المسافات الطويلة long distance rinning ويمكن أن تحدث كسور بسيطة أو مضاعفة crush Fractures بهذه الطريقة . ويحتمل أن تشعر بإذار مسبق فى صورة ألم أو تصلب نتيجة الأسراف فى الاستخدام ولكن عندما يحدث الكسر يحتمل أن تشعر بمزيد من الألم الحاد والمفاجىء علاوة على الألم الأسلى وسوف تشعر بألم حاد وأكثر ضراوة إذا كررت النشاط الذى كان السبب الأول فى الإصابة ولهذا

يتعين التوقف عن النشاط العنيف لفترة تتراوح ما بين سنة وثمانية أسابيع إلى أن يتم التئام الكسر .

4- الكسر المفتت Crush Fractures

أحياناً ينهار أحد العضاريف كليا وقد يحدث ذلك نتيجة أصابه شديدة وفي العادة يصاب بذلك كبار السن الذين تصبح عظامهم رقيقة هشّة osteoporosis بحيث يمكن أن يؤدي الجسم ذاته إلى تهشم إحدى الفقرات فإذا كنت ممسناً وشعرت بالألم مفاجئاً وحده في الظهر يفيد حركتك (عادة في منتصف الظهر أو الجزء السفلي منه) بدون تعرضك لأصابه خارجية معينه ربما كان السبب كسر مضاعف وإذا كنت تشعر بالألم حاد يجب عليك استشارة الطبيب وإذا اشتبه في حدوث كسر مضاعف Crush Fracture فقد يرتب لك الكشف بالأشعة السينية وبعد الكسر المضاعف تصبح الفقرة مسمارية الشكل ويظهر ذلك بوضوح في صورة الأشعة وقد تظهر زاوية أو انتفاخ في منطقة الالم يكون مرئياً من الخارج لأن العظم قد wedged بهذا الشكل . كما أنك ستزجج إلى الأحناء إلى الأمام ويمكن أن يتشعب الالم حول كلا جانبي صدرك أو بطنك . مبدئياً العلاج الوحيد لهذه الحالة المسكنات مع للترامد الراحة . ولكن فيما بعد قد يحتاج الأمر إلى استخدام بعض الأدوية لتساعد العظام على استعادة مكوناتها المعدنية .

على أي حال بمجرد تكوين الأضغاط المسامري wedge compression يحتمل استمرار الانتفاخ . والفضل طريقة لمعالجة التخرق العظمي الوقاية منه ، ويجب أن نظل نشطاً في السن المتقدمة أطول مدة ممكنة لأن هذا يشجع على التجديد المستمر للمكونات الأساسية في بنية العظام . انظر شكل (7)



A

B

C

شكل (7)

شكل يوضح أشكال الكسور

A - كسر مكشقة

B - كسر بسيط

C - كسر القلع أو التفتش

5- التهاب نهائيه عظم العصعص Coccydinia

السقوط على عظمة العصعص Coccyx يمكن أن يؤدي إلى كدمات مؤلمة مستمرة يمنع المرء من الجلوس للمريح عادة هذه الكدمات تشفى تلقائياً ولكن إذا قل الألم شديداً لعدة أشهر قد يحتاج إلى حقن موضعي لتقليل الالتهاب فليلون جداً الذين يحتاجون إلى إجراء عملية جراحية .

6- انزلاق الفقرات وتحلل الفقرات Spondylolisthesis Spondylolysis

الفقرات في أسفل الظهر تخرج أحياناً عن الخط بشكل مؤثر وقد يسبب هذا للوضع آلاماً في الظهر إذ تحدث آلاماً حادة بالمفاصل أو الأربطة وقد تضغط الأعصاب مسببة آلاماً في الرجل أو تمديلاً أو وخذ يشبه وخذ الأبر أو الدبابيس في الأرجل .

* تحليل الفقرات Spondylolysis

عبارة عن شرج بسيط عبر القوس العصبي . أحياناً تكون الحالة خلقية ومع ذلك حتى إذا كانت كذلك فإن العيب الخلقي لا يصبح ظاهراً إلى أن يناهز الطفل الممارسة من عمرة ربما كان عامل وراثي إذا أن أعضاء أسرة بها هذا العيب الخلقي أكثر احتمالاً بنسبة 25 بالمائة للمعقاه من اضطرابات فقرية خطيرة ويمكن أن يحدث spondylolysis أيضاً نتيجة لأصابة عادة من السقوط عدة مرات على جانب الظهر أو الاستخدام الزائد والمفرط بالنسبة لمتسابقى المسافات الطويلة ونتيجة لهذا الشرح قد يحدث انزلاق الفقرات القطنية spondylolisthesis وهذه الحالة يتهشم فيها جزء من الفقرات ويتزاق خارج موضعة إلى الأمام أو الخلف .

* انزلاق الفقرات Spondylolisthesis

هذه حالة أشد ولقصى وأبها يخترق القوس العصبي neurol arch وتنتقل الفقرة وتتزعزع من مكانها عادة إلى الأمام ومن المحتمل أن تكون معظم الحالات نفضة عن التحلل الفقرى spundylolysis حيث يصبح الشرح كسراً نتيجة الأجهاد والضغط الزائدة أحياناً تنزلق الفقرة تدريجياً عندما تبلى المفاصل السطحية Facet

joint مع تقدم السن ويطلق على هذه الحالة degenerative spondylolisthesis الأتريالى الاتحلالى وغالباً ما تصيب الناس الذين بلغوا الخمسين أو أكثر وتحدث فى النساء أكثر من الرجال وأكثر أنتشاراً بين السود بالمقارنة مع البيض .

مقدار الزحزحة قد يكون طفيفاً جداً وقد لا يوجد أى ألم ولكن إذا اكتشف أنتقال الفقره فى طفل نام يجب رصد وملاحظة مقدار الأتريالى بكل عناية بالأشعة السينية كل ستة أشهر لاكتشاف أية حركة لكبر وهذا ضرورى لأن الأتريالى إذا أصبح حاداً أثناء نمو الطفل فقد يتخذ الطفل شكلاً شاذاً نتجاً عن ثقب أسفل الظهر ويحدث هذا بصفة عامة إذا تحركت إحدى الفقرات أكثر من ربع أو نصف عرضها . فالعظام تتحرك على نحو أسرع فى السنوات مابين العشرة والخامسة عشر وما أن يتوقف نمو المراهقين فلا يحتتمل لُتريالى الفقرات أكثر .

ويجب على الشباب الذين يشكون من التحلل الفقرى تحاشى ممارسة رياضات الاتصال والأحتكاك مثل كرة القدم - كرة اليد - الغطس - والأنشطة الأخرى مثل الجودو شديدة الخطر على أصابات الظهر . كما يتعين أن يعدوا أنفسهم لمهنة أو عمل لا يتطلب رفع الأثقال . يمكن علاج كلتا الحالتين بعملية دمج / صهر Fusion operation وفى الحالات الأقل حدة قد تتجح عملية إزالة الأضغاط decompression وبالنسبة للمسنين يساعد العلاج التقليدى للاربطه عن طريق أحكام شد الاربطه منعاً للمزيد من الأتريالى . بعض الناس وجدوا الشد أو السحب العكسى مفيداً بالنسبة للأزلاقات البسيطة .

رابع عشر: العيوب البنائية Structural Defects

بعض مشاكل الظهر ترجع إلى عيوب خلقية في بنين العمود الفقري . وقد تظهر هذه العيوب عند الميلاد ولكن الكثير فيها لا تظهر إلا أثناء نمو الطفل بعض تلك العيوب طفيفة إلى درجة أنها لا تسبب أية أعراض إطلاقاً وقد لا تكتشف مالم يفحص الظهر لحالة لا صلة لها بالعميب البنى أو انحناء العمود الفقري الجانبي Scoliosis وهذه الحالة تعنى تكوّن وانحناء العمود الفقري للجانب وسببها في الغالب عدم تساوى الرجلين من حيث الطول مما يجعل الحوض مقل إلى جانب واحد . ونتيجة لذلك يقوم العمود الفقري بالتعويض بالانحناء قليلاً نحو الجانب الأعلى لإعادة مستوى الكتفين والرأس مرة أخرى إلى وضع أفقى . وفى الحقيقة فإن حوالى عشرة بالمائة من الناس لديهم اختلاف فى طول الرجلين يبلغ السنتيمتر أو أكثر ومع هذا يحدث ميلاً للحوض وتكوّناً تعريضياً ضئيلاً للجانب ليس من المحتمل أن ينجم عن هذا مشاكل ربما باستثناء الرياضيين مثل عدائى المسافات الطويلة ولاعبى الجيمبال فإذا كنت تشكو من ألم العصب الوركي Sciatica (عرق النسا) أو انزلاق غضروفى حاد فى أسفل الظهر قد تحاول تخفيف ضغط الغضروف النائم bulging بالإنشاء جانباً ويطلق على ذلك sciatic scoliosis الانحناء الوركي إلى جانب . وهذه الحالة ظاهرة مؤقتة تزول وتختفى عندما يسترد الغضروف وضعه المعتاد والطبيعى ولكن إذا كنت تعاني من هذه المشكلة لفترة ما قد تصبح العضلات والأربطة قصيرة ومتصلبة ويمكن علاج هذه الحالة يدوياً وممارسة التمرينات التقويمية .

1- الانحناء البنى الجانبي للعمود الفقري structural scoliosis

تشوه ينشأ أما فى مرحلة الطفولة حيث يكون خطيراً جداً أو فى بداية مرحلة المراهقة . هنا تصبح الفقرات أضيق فى جانب مما يجعل العمود الفقري يميل نحو

ذلك الجانب مع اللف . وقد أجريت أبحاث كثيرة لمعرفة الأسباب ولكن لم يعرف سوى القليل منها ويبدو أن السبب هو وجود عيب في نمو الأنسجة اللينة التي تدعم العمود الفقري . ومن الأهمية التعرف على ذلك مبكراً ذلك أنه ليس هناك ما يدل على أنها حالة التهاب وغالباً أن يصاحب هذا التشوه آلام بالظهر وإذا ساءورك القلق أو ساءورك طفلك الأزعاج والخوف من وجود تشوه يكشف بالأشعة قبلًا وجد التهاب في العظام أو الغضاريف فإنه سيظهر في الأشعة كمناطق مبهمة وخشنة حول الأسطح العليا والسفلى للفقرة عادة في منتصف العمود الفقري وليس هناك علاج ناجح حقيقى سوى التمرينات القوامية التنويمية . والحقيقة المطمئنة هى أن علاج التئوس غير السوى سيتوقف عندما يتوقف نمو الهيكل العظمى لأن الاضطراب يحدث في أجزاء من الفقرات الخاصة بنمو العظام ونادراً ما يصبح التشوه حاداً وخطيراً إلى الدرجة التي تستلزم أى نوع من المشدات (الكورسيهات) أو التدخل الجراحى .

2- العمود الفقري المشقوق الخلقي Spina bifida occulta

هذا النوع من العيوب الخلقية لا يكتشف إلا بالأشعة السينية التي تجرى لسبب آخر . هنا لا وجود لنمو عظمى في القوس العصبى ومع أن البعض يعتقد أن هذا هو السبب في ضعف الظهر إلا أنه لا دليل على صحة ذلك ويكاد يكون من المؤكد عدم ارتباط نسبة أية أعراض للألم أو الضعف إليه .

هل ظهر طفلك يبدو محدباً (أنظر إلى ظهره العادى والطفل يقف معتدلاً ثم ينحنى إلى الأسفل) أو إذا كان لوح الكتف أكثر بروزاً استشر طبيبك أو مفتشة صحة المدرسة . أحياناً يكون التشوه بالغاً بحيث يحتاج إلى علاج جراحى . قد لا يحدث الميل الخفيف إلى الجانب soloiosis أى ألم أو أزعاج في البداية ولكن فيما بعد مع

تقدم العمر قد تضر أماً عاماً في أى جزء بالظهر أو بالكنتف أو العنق ويمكن أن تبدأ انماط مزمنة من التوتر العضلى . وتتدهور وتضعف المفاصل بين الفقرات أسرع من المعتاد . ومعظم الناس المصابين بتشنج ينشأ من هذا النوع يقضون حياتهم بدون آلام في الظهر أكبر وأكثر من نظرائهم المتمتعين بعمود فقري معتدل .

خامس عشر: التهاب المفاصل والغضاريف لدى المراهقين Adolescent

osteochondritis

ويطلق على هذه الحالة أيضاً scheurmanns disease مرض شيرمان وتؤدي إلى مظهر الاستدارة الشديدة للكتفين أو تسنم وتحذب الظهر humpback profile وهذه الحالة تظهر عند المراهقين ومع أن المصطلح يضى الالتهاب . فالصود الفقري المشقوق الخلقي spina bifida occulta شكل حميد من الصود الفقري المشقوق الأكثر خطورة عندما يكون الحبل الشوكي مكتشفاً أو محمياً فقط بنشاء رقيق هذه الحالة الخطيرة تعرف عند الميلاد أو حتى أثناء الحمل من خلال ante-natal screening الفحص والكشف قبل الولادة .

سادس عشر: العيوب الخلقية Congenital defects

توجد بعض العيوب الخلقية الأخرى في الصود الفقري جديرة بالذكر في هذا السياق ولو أنها أيضاً لا يحتمل أن تحدث وتظهر عند الميلاد ويتم اكتشافها فقط عند الكشف على ظهورك بالأشعة السينية لسبب آخر . وفي الفصل الأول وصفت البنية الشوكية التي تشمل خمس فقرات قطنية ولقطاعات العجزية الخمس المنمجة . في بعض الناس تكون الفقرة القطنية السفلى منمجة مع القطاع العجزى الأول مما ينشأ عنه وجود أربع قطاعات حركية تنتمي إلى الصود الفقري القطنى . وبدلاً من ذلك

فإن جانباً واحداً من الفقرات القطنية السفلى يمكن أن يندمج أو يكون مفصلاً كجانباً False joint مع جانب من الفقرات العجزية الأولى . كما يمكن العكس . حيث يصبح القطاع للعجزى الأول منعزلاً ومفصلاً أحياناً عن بقى القطاعات وتعمل بمثابة فقرة قطنية سليمة عموماً هذه الاختلافات لا تسبب أية مشكل أو مجموعة أعراض أياً كانت .

سابع عشر : السمات الخلقية Congenital trait

يولد بعض الناس بفتاة شوكية أضيق من الآخرين ولهذا فهم أكثر عرضة لخطر انضغاط الأعصاب . كما قد تتراوح الفتاة الشوكية من الشكل ما بين البيضاوية إلى المثلثة أو Trefoil (شكل أوراق النبات) الشكلان المثلثى وال trefoil يسمحان ويتيحان مكاناً أقل اتساعاً للأعصاب الشوكية . الناس الذين لهم فتوات شوكية ضيقة أكثر تعرضاً للأصابة بمشاكل وآلام الظهر المزمنة أو عرق النسا إذا حدث تمزق أو تلقى فى الغضروف وفى هذه الحالة ما قد يعتبر نوبة ألم بسيطة للظهر بالنسبة لفرد عادى يمكن أن تتحول إلى ألم حاد ومزمناً إذا كنت صاحب فتاة شوكية بالغة الضيق . هذه الحالة يمكن أن تصيب الشباب وفى منتصف العمر والمسنين على حد سواء . وفى الحالات الحادة قد يتعدى الأمر لجراء جراحة لازالة الانضغاط .

ثامن عشر : العمود الفقرى المتشيخ The Ageing Spine

كلما تقدم العمود الفقرى فى العمر تحدث عدة تغيرات يطلق عليها الالتهاب العظمى المفصلى osteoarthritis أو التهاب الفقرات sponlylosis وهذان المصطلحان عامان يصفان أعراض مختلفة فالالتهاب العظمى المفصلى

osteoarthritis لا صلة له إطلاقاً بالتهاب المفاصل الروماتزمي rheumatoid arthritis الذى نذكرناه من قبل عمليات الأنتكلس والأحلال الرئيسية التى تؤثر على العظام والغضاريف حيث تصبح العظام تحف ولرق ولوسع مسامية وغالباً ماتتو لنوءات عظمية تسمى osteophytes زوائد عظمية على الفقرات وفى عدد قليل من المسنين تصبح العظام سمكة بشكل غير منتظم (أنظر مرض أو داء باجية paget's disease) وتصبح الغضاريف أكثر جفافاً ورقه . هذه العملية يمكن مشاهدتها بالأشعة السينية فى حوالى 75 بالمائة من الناس الذين تجاوزوا الخمسين وتؤثر عادة على أسفل العنق والجزء الأسفل من الفقرات القطنية أولاً . ومع أن هذه الحالة نادراً ماكون سبباً مباشراً لآلام الظهر فأنها تؤدى إلى حالات أخرى نوردھا فيما يلى :

1- التخلخل العظمى Osteoporosis

سبق أن ذكرنا ذلك فى معرض تطورات الكسر المتكثرت للفقرات crush fracture مما يسبب نوبه حادة من آلام الظهر هذا المصطلح يعنى ببساطة دقة وهشاشة العظام نتيجة فقد الكالسيوم والبنية المعدنية التخلخل العظمى عملية تدريجية تحدث بصفة عامة تقريباً مع التقدم فى العمر وتزداد بعدم الاستخدام وقلة الحركة وتعمل عناية فقد المعادن إلى التسارع عقب سن اليأس وانقطاع الحيض لدى المرأة أو عقب الاستخدام الطويل الأمد للكورتيزون Cortisone أو الستيرويدات Steroids التخلخل العظمى يسبب مشاكل لا سيما فى المسنين قليلي الحركة - وأفضل الطرق هى الوقاية . لقد ثبت أن الذين يتميزون بالنشاط والحركة أقل احتمالاً للتأثر بالتخلخل العظمى .

لذلك يجب أن نقتل بقدر الأمكان في أواخر سنن حنكك . وتوجد بعض العنقير
الهورموننة ىقال أنها نقلل من فقد المادة العظمية ولكنها تستخدم في أشد الحالات
الملحة والحادة لأثارها الجنبنة وأملاح العظام وأدوية الأحلال والتجنيد المعدنية بما
فى ذلك فىتملن S يمكن أن تلنن .

2- مرض أو داء باجئة Paget's disease

هنا المرض نلر وحنن للمسنن وىؤن إلى تقلنن وزناة سمك الطبقة
الآرنئة للعظام بشكل غير منننم وفى هنة الحالة ىحنن عكس التآلل العظمى
وتحنن كنافة عظمية أكبر فى تلك المناطق . وىمل إلى التآننر على كمل الهكل
العظمى ولو أن العملنة يمكن أن نأنا فى الصوآ الفقرى . وقآ تننلى الأعراض
الأولى فى آلام بالورك أو الفأ أو النراع إآ أن مرض باجت Paget لىس قاصرا
على الفقرات . وإذا حنن اشتباه فى الأصابة بهذا المرض فىن طبىك سوف ىطلب
أجراء أشعة والنن ستوضع الزناات غير المننظمة فى سمك العظام .

3- الزوانآ أو الننوعات العظمية Osteophytes

تنمو الننوعات bony spurs والمعروفة باسم osteophytes على الفقرات
وأحبنا تجعل القناة الشوكنة المركزية أو الجانبنة أضىق كنرا وقآ ىؤن هنا الوضع
إلى Pinched nerves أعصاب محشورة (منضطة) وتعرف باسم stenosis
of the spinal canal أضىق القناة للشوكنة وقآ ىكون أضىق القناة المركزية
خطرا للآنة . أضىق القناة الجانبنة قآ ىؤن إلى عرق النسا sciatica أو آلام
المساعد brachialgia حسب العصب المنضغط وقآ لا ىسبب ألما مستنما ستشعر
بالآم عناما تنحن إلى اللآف أو عند النواء الصوآ الفقرى لأن مثل هنة الحركات

تريد من ضيق القناه وسوف تشعر بالآلام متقطعة بالرجل وربما مع أحساسات أخرى مزعجة بما فى ذلك وخز الأبر والندابيس أو التتميل . فى هذه الحالة قد يساعد الاستقرار الجيد ولهذا يجوز أن تستفيد من استشارة الطبيب أو أخصائى العلاج الطبيعى للحصول على نصيحته بالنسبة للوقوف posture أو الوضع والتمرينات اللازمة لتقوية عضلاتك قد تحتاج الحالات الأشد إيلا ما إلى علاج للأريطة ذاتها للحد من حركة القطاعات غير المستقرة وأحياناً يكون التكخل الجراحى هو الحل الوحيد حيث يمكن إزالة الأجزاء العظمية المسببة لضيق القناه بعملية إزالة الأنضغاط . كذلك يمكن أن يكون السبب فى ضيق القناه الجانبية أو فى تلك الحالة غضروف منزلق أو نقيء يحدث ألاماً مستمراً .

4- انحلال وتدهور الغضاريف Disc degeneration

مع تقدم العمر يصبح السطح الخارجى البنى للغضروف أضعف وأكثر تصلباً بالاضطراب بينما ينف الجزء الداخلى تدريجياً حتى حوالى سن الخمسين تظل نواه الغضروف متحركة ومعرضة للانزلاق والهبوط prolapse ومع تجاوز سن الثلاثين يمكن أن تصبح الألياف الخارجة ضعيفة مما يسمح لللب الداخلى أن يبرز ويصبح ناعماً .

5- مرض المفاصل السطحية Facet joint disease

من نتائج رقة وهلافة الغضاريف تلاصق المفاصل الوجهية وبذلك يعظم الضغط عليها كما يمكن أن تصبح المفاصل ذاتها مهيبة وملتهبة وقد تتورم كبسولة سائل التزليق المحيطة بكل مفصل وتضغط على جذر عصبى .

* في أسفل الظهر In the lower back

مرض المفاصل السطحية في مراحله الأولى يمكن أن يسبب ألماً أسفل عمودك الفقري لفترات طويلة في وقت واحد ووخزات حادة عندما تغير وضعك . وقد تعجز عن اتخاذ أوضاع معينة مثل الاستلقاء على مقدم صدرك .

عندما يستعمل أكثر قد تعاقب من آلام الظهر المستمرة التي تتخللها مراحل حادة من الألم . والأعراض قد تكون أسوأ وأشد وطأة في الجو البارد .

وفي المراحل الأولى قد يكون تحسين قوامك وممارسة التمرينات مفيدة وقد يكون العلاج الطبيعي والأبر الصينية مفيدتين . ويمكن معالجة التوتيت الحادة بالتدليك اليدوي أو الشد Traction تماماً مثل اضطرابات العضلات الحادة . كما أن Corset الكورسية قد يفيد : ويمكن تطهير التهابات المفاصل السطحية بالحقن ويمكن إمالة الأعصاب بأساليب الأصابع التجديدية.

* في منتصف الظهر In the mid back

قد تتحول نوبات الألم الحادة في منتصف الظهر إلى آلام مزمنة تعالج بشكل سيئ . فإذا أصبح قطاع أو قطاعان غير مستقرين أو إذا أصبحت المفاصل الصغيرة متهيبة للغاية أحياناً تتحول التوتيت المتكررة إلى مشكلة لا حل لها سوى العلاج التقليدي للربطة .

* في العنق In the neck

قد تحدث مشاكل مماثلة في العنق . إذ فضلاً عن الآلام المصحوبة بوخزات حادة قد تحس بشككت الأبر والديابيس أو التشنج في يديك وأحياناً بأنواع من التوتر العضلي . ومن الأعراض الأخرى اختلال التوازن ، الصداع في الأذن الصداع ألم

محول إلى الوجهة جانب العنق والآن فبإذا تجاوزت المنين يمكن أن تتأثر الدورة إلى اللمخ مما يسبب نوبات من الدوار giddy spells بل حتى فقدان الوعي مؤقتاً blackouts نتيجة حركات معينة من العنق أو الذراعين . وهذه الحالة سببها ضيق وأنضغاط الشريان المغذى لللمخ والذي يمر داخل جزء من العمود الفقري . وفي المنين يبدو أن عملية التثبيت التي تحدث في باقي العمود الفقري لا تحقق تأثيرات مفيدة مثل هذه في العنق . في هذه الحالة مستحصل على بافة لمساعدة وأرتكار العنق . وقد يحقق الوضع السليم والتمريعات والسحب الخفيف traction والتدليك والأبر الصينية شيئاً من الراحة ولكن لا يحتمل أن تؤدي إلى الشفاء . التدخل الجراحي في فقرات الرقبة أكثر خطورة من أسفل الظهر ولهذا قلما يتم إجراؤه .

تاسع عشر: ضيق القناة المركزية Central canal stenosis

أحياناً تصبح القناة التي تضم الأعصاب ضيقة للغاية . وقد يؤدي هذا إلى أنضغاط الأعصاب في الجزء الأسفل من العمود الفقري . هذه الحالة ليست شائعة بنفس الدرجة في العنق لأن القناة تكون أوسع من أعلى .

1- الفقرة المنزلة Proapsed disc

أحياناً قد تبرز وتخرج كتلة الجزء المركزي للبنى للعضروف وتدخل القناة الشوكية (هذه الحالة أكثر انتشاراً في الشباب لأن نواحي العضروف تميل إلى الانكماش والجلف مع تقدم العمر ولهذا تكون تدريجياً تحت ضغط أقل) مثل هذا التواء في أسفل الظهر ممكن أن يسبب أعراضها لعرق النسا المزمن بما في ذلك آلام الرجل المصحوبه بالتنميل فبذا كانت الحالة كذلك فقد يتطلب الأمر سرعة العلاج ربما للتدخل ويتعين عليك عرض نفسك على الطبيب فوراً .

2- التغيرات الانحلالية ¹ degenerative changes

في منتصف العمر أو من الكهولة والشيخوخة قد تظهر وتتمو نتوءات تسمى osteophytes على الفقرات أو المفاصل السطحية وتصبح الغضاريف أرق وأرفع هذه النتوءات العظمية قد تنمو داخل القناة الشوكية مما يجعل القناة أضيق كثيراً ويمكن أن تؤثر على الدورة الدموية إلى الأعصاب .

وإذا حدث هذا ستشعر بشك الأبر والديابيس والتتميل وثقلاً أو ألماً في كلتا رجليك عند المشي أو الجري . وهذه الاعراض تخف وتلطف عند الانحناء إلى الأمام أو الجلوس أو اتخاذ جلسة القرفصاء Crauhipg لأن القناة الشوكية تتسع في تلك الأوضاع . الانحناء إلى الخلف أو الالتواء يجعل القناة أضيق ويسبب ألماً حادة .

أحياناً يتعدى الأمر عملية إزالة الأنضغاط decompression لزالة أجزاء العظم التي تسبب ضيق القناة .

(1) التغيرات الانحلالية degenerative مجموعة اضطرابات سببها ضعف بنوة جسم من تقدم به العمر مقترنة بزيوال المرونة وتخفيض عدد الخلايا العاملة وزيادة في نسبة الانسجة اللينة للضامة الخ

عشرون : الالتهاب والمرض Inflammation and disease

الأمراض والعدوى مسئولان عن نسبة مئوية ضئيلة جداً من مشكل وآلام الظهر لذا فإذا كنت تتمتع بصحة جيدة وافية طبية لا يحتمل إطلاقاً أن يكون سبب آلام الظهر للتي تتناوبك أى من الحالات الأتية :-

(أ) الورم أو السرطان الذي أجتاح العنود الفقري أو نما فيه كما يمكن أن يحدث فى أى عضو آخر .

(ب) أحياناً تحدث عدوى البكتيريا وتحدث حرجاً فى الفقرات أو حولها أو فى الغضروف مسبباً آلام الظهر المزمنة .

(ج) التهابات فى المفاصل الفقرية عادة فى العنق فى التهابات المفاصل الروماتيزمية أو المفاصل للعجزى الحرقفى sacroiliac عند قاعدة العنود الفقري يمكن أن يصيب لما مستمراً وهذا ينشأ عادة ببطء ويستمر فترة طويلة ويكون مصحوباً بتصلب متزايد ولا يطفئ أو يخف بالاستلقاء .

فإذا كنت ساء الحظ وضمن الأقلية الضئيلة الذين ترجع آلامهم فى الظهر إلى الإصابة البكتيرية المزمنة للعظام يمكنك أن تتل شيناً من المساعدة من أجزاء فى هذا المرجع ترتبط بالسيطرة على آلام الظهر مع مراعاة ان يكون ذلك باستشارة الطبيب .

1- التهاب الفقرات والتصلبها Ankylosing spondylitis

تحدث هذه الحالة غالباً فى الشباب حيث تصبح المفاصل ملتهبة وتتكتس الأربطة مما يجعل المفاصل غير مرنة . ولا يعرف سوى القليل جداً عن سبب هذه الحالة ولكن هذا المرض يصيب أولاً المفاصل العجزى الحرقفى ويتقدم تدريجياً على امتداد سنوات عديدة وفيما بعد تؤثر الالتهابات على المفاصل الواقعة بين الأضلاع

ومنتصف العمود الفقري مما يقلل من اتساع الصدر ويجعل التنفس عسيراً وصعباً. غير أن الأشعة السينية غالباً لا توضح أية تغيرات قبل سنوات عديدة لأن تكدم هذا المرض بطيء جداً .

الأعراض الأولى هي الأوجس بالآم وتصلب أسفل الظهر وتكون أقصى وأشد صباحاً وفي العادة يخف الآم بالتمرنات المعتلة وقد نجد آفة من الصبر الانحناء إلى الأمام وتتصلب مفصل الورك . سيصف لك طبيبك بعض الأدوية المضادة للالتهابات ويحيلك إلى أخصى علاج طبيعى لممارسة تمرينات خاصة للمحافظة على قدرتك الحركية كما يمكن أن تليد من الأبر الصينية ومن المهم جداً التعرف على هذه الحالة مبكراً حتى لا تتدهور قدرتك على الحركة . فى الآونة الأخيرة تبين أن هذه الحالة تحدث أكثر فى النساء من الرجال ولكن بدرجة أقل .

2- التهاب المفاصل الروماتزمى Rheumatoid arthritis

هذه الحالة جديرة بالذكر فى هذه المرحلة ولو أنها ليست فى الأساس من أمراض العمود الفقري ولذلك لا نتناولها فى أى موضع آخر فى هذا المرجع أنها التهاب مفصلى عام يبدأ فى المفاصل الصغرى لليدين والقدمين ويتقدم ويتطور حتى يصيب المفاصل الأكبر مثل الركبتين - والفخذين - والمرفقين - والكتفين . وعادة لا يصيب العمود الفقري إلا مؤخراً فى مسارة وعندئذ يصيب العنق ولكن عند وصوله إلى العمود الفقري لابد وأن يكون قد تم تشخيصه وليس من المحتمل أن نحيط طبيبك ببنية وبين أية مشاكل أخرى فى العمود الفقري لأنه سيؤثر على مفاصل أخرى عديدة قبل أن يصل إلى العمود الفقري . وإذا ذكر طبيبك التهاب المفاصل arthritis لدى مناقشة آلام ظهرك فبقة يحتمل ألا يشير إلى ذلك وإنما

ألى علامات عادية مرتبطة بالتقدم فى السن لا صلة لها بالتهاب المفاصل ولهذا لن يؤدى إلى العجز الرومزمى .

3- التهاب الغشاء العنكبوتى Arachnoiditis

هذه الإصابة تتمثل فى التهاب البطانة الداخلية inner lining أو غمد الأم للجافية dural sheath داخل القناة الشوكية والذي ينتج عادة من أدخل مادة كيميائية . أنها تركيب نادر من الأبحاث والجراحة لعلاج الانزلاق الغضروفى حدث فى المضى نتيجة استخدام صبغة زيتية للقاعدة فى أبحاث تصوير الحبل بعد إجراء عملية استئصال للغضروف disectomy إذا كنت سىء الحظ بحيث أصبت بهذا للتعبيد أو المضاعفات فالأعراض ليست نوعية إلى حد ما . وتشمل آلام التهابية عامة لا صلة لها بالحركة أو القوام ومختلف الاضطرابات الحسية مثل الشعور بالبرودة أو الحرارة المتناهية أو الوخز الخفيف فى الأطراف . فبذا ظهرت لديك أى عرض من هذه الأعراض بعد فحص أو إجراء جراحة للغضروف يتعين عليك إبلاغ طبيبك أو الأخصائى فوراً . ويتم التشخيص بالتصوير بالأشعة للحبل الشوكى . وسوف تعطى مسكنات إلى أن يزول الألم .

إحدى وعشرون : العلوى Infection

الاصابة بالعدوى سبب نادر لآلام الظهر فى وقتنا الحالى فالآلام والوجع بنشان بشكل مفضل ومستمر على امتداد شهور ولا يزولان بالاستلقاء أو الراحة فإذا ظهر خراج كبير فى العظم أو الغضروف أو حولهما فإن المنطقة تصبح رقيقة للغاية وقد تنقبض العضلة الموضعية بالآل فعل وأى لمسة . وما أن تصل الإصابة إلى هذه الدرجة من الحدة والشدة ستظهر علامات على المرضى مثل الحمى ومن أكثر

الأمراض المعدية أنتشاراً Brucellosis مرض البراسولا الذى ينتقل بتناول لبن البقر غير المبستر (المعقم) والسمل الرنوى Tuberculosis وأحياناً قد تحدث أصليه بالعدوى داخل الفقرة ذاتها تسمى discitis التهاب القرص الغضروفي . وبعض الناس يعانون من التهاب القرص المؤقت بعد استخدام chymopapin الكيموبابين في علاج الأرتلاق أو اللتواء الغضروفي هذا العنار يحدث آلام حادة بالظهر مؤلمة وموجعة للغاية عند القيام بآلية حركة . علاج أية أصليه معدية في العمود الفقري أو حولة بتعطيل المصاب مضاد حيوى خاص عن طريق الفم أو يحقن به مباشرة داخل العضلات على امتداد أسابيع متعددة للتخلص من الجرثومة المسببة للمرض .

اثان وعشرون: أسباب آلام الظهر غير الفقرية Non-spinal causes of

back pain

كما ان مشاكل العمود الفقري يمكن أن تحول الأكم إلى أجزاء أخرى من الجسم وقد تسبب الاضطرابات في أعضاء معينة ألاماً في الظهر . في معظم الحالات تحدث هذه الاضطرابات أعراضاً أخرى أيضاً تدل على أن الأكم ليس صاعداً من العمود الفقري . ومن الخصائص المميزة للاضطرابات الفقرية أن الأكم يحدث عند التحرك وتغيير الوضع . فإذا كان ألم الظهر الذى تشعر به لا يتغير عندما تتحرك فهناك احتمالات قوية بأن السبب أحد الاختلالات والاضطرابات الموضحة بعد .

1- الأنفلونزا والحميات الأخرى InFluenza and other Fevers

تبدأ الأنفلونزا بالشعور بتوعك عام وحمى خفيفة وآلام وأوجاع منتشرة في الغالب تسوء الحمى والمصداح مما يساعد على التشخيص كما قد يحدث الفيروس

التهاب الحلق والسعال وسيلولة الأنف أو سوء الهضم والغثيان والأسهال فإذا كنت مصاباً بالأنفلونزا عليك التزام الراحة في الفراش أيضاً قليلة . إذا كانت الحمى شديدة تسبب الهذيان delirium أو تصلب العنق عليك باستشارة الطبيب .

2- الالتهاب الرئوي والتهاب الجنب Pneumonia and Pleurisy

الالام التي تحدث حول الضلوع السفلى ونحو الظهر يمكن أن تكون أول أعراض الإصابة بالرئوية . وقد يحول الألم إلى طرف الكتف وقد ينتابك السعال والألم عندما تتنفس وأيضاً الحمى فإذا كنت تتنفس هذه الأعراض يجب استشارة طبيبك بأسرع ما يمكن .

3- النوبة القلبية Heart attack

هذه الإصابة تسبب ألماً في الصدر قد ينتشر حتى الفك أو أسفل الذراع . كما قد تحس بالألم في الظهر ولو أنه لن يقتصر على الظهر . والألم شديد جداً ويكون مصحوباً بأى من الأعراض الآتية أو بها جميعاً ضيق التنفس الغثيان الدوار الشعور بالأضواء الشعور بالبرد والخفقان ومرة نبضات القلب وامت في حاجة ماسة إلى الرعاية الطبية إذا حدثت لك تلك الأعراض .

4- قرحة المعدة Stomach Ulcer

قد تسبب قرحة المعدة ألماً حاد حارقاً في منتصف الظهر عادة يستشري ويستفحل عقب تناول الوجبات الدسمة أو الحارة . فإذا كنت تعاني من مثل هذا التنوع من الألم لا سيما إذا عقيت من عصر الهضم يجب عليك استشارة طبيبك .

5- التهاب البنكرياس Inflammation of the pancreas

الأقرط في تعاطى الكحول قد يسبب التهاب البنكرياس وهذا الالتهاب يحدث ألماً قارصاً في منتصف الظهر ربما مرجعة تعاطى الكحول وقد تحدث التهابات حادة تسبب ألماً حادة في الظهر أو البطن تستدعى سرعة للعلاج الطبى .

6- مشاكل المرارة Gall-bladder problems

حصوات المرارة gallstones أو التهاب المرارة يمكن أن تسبب ألماً أسفل اوحة الكتف عادة مصحوبة بالغم ومغص في البطن وأحياناً بالغثيان والقىء أيضاً قد تشعر بالغم محول في الكتف اليمنى ربما مصحوبة بالحمى والرعشة يجب عليك عند ظهور هذه الأعراض استشارة الطبيب .

7- مشاكل الكليتين Kidney problems

تسبب حصوات الكلى ألماً مصحوبة بمغص أسفل الظهر والغثيان . انسداد الأكلوب الممتد من الكلية إلى المرارة يسبب ألماً في منطقة الأربية Crotch أو groin فإذا استمرت الآلام وكثت حادة قد تكون مصاباً بالحمى وليلوك راحة أو يحتوى على قليل من الدم فقد تكون مصاباً بالتهاب كلوى وفى أى من الحالتين عليك أن تشرب قدراً كبيراً من السوائل وأن تتصل بطبيبك فوراً .

8- مشاكل أمراض النساء Gynaecological problems

الاضطرابات التي تصيب الأعضاء التناسلية للأُنثى يمكن أن تميل الآلام إلى أسفل الظهر . آلام العادة الشهرية - مِغص uterine cramps والتوتر السابق للحيض يمكن أن تسبب آلاماً منتشرة أسفل الظهر .

لتزلاق الرحم يحدث ألماً أسفل الظهر الأصيلة بالعوى فى الرحم أو أنابيب الحوض قد تؤدى إلى آلام فى الظهر وآلام فى البطن وتصريفاً مهلياً وآلاماً أثناء الجماع .

معظم هذه الاضطرابات تسبب أعراضاً أخرى عديدة أيضاً فإذا كانت أعراضك حادة عليك الاتصال بطبيبك .

الموضوع الرابع
معايشة نوبات آلام الظهر الحادة
Coping with an acute attack

معالجة نوبات آلام الظهر الحادة Coping with an acute attack

مقدمة :

أشياء
النوبة الحادة لآلام الظهر، أسلمك طرق عديدة تساعدك فى الطريق الى الشفاء. سواء أكانت النوبة سببها اضطرابات فى الغضروف أو المفصل السطحي أو أى اضطراب ميكانيكى خلاف ذلك. وإن لم تكن هذه هى المرة الأولى التى تهلكك فيها هذه الآلام فقد لا يستدعى الأمر إطلاقاً عرض نفسك على الطبيب وفى الحقيقة إذا كنت عرضة لآلام ظهر متكررة يحتمل أن تكون على معرفة بما سينصح به الطبيب ولهذا فقد لا تستفيد كثيراً من زيارته كل مرة . الوقت والراحة هما أهم عوامل الشفاء من نوبات الآلام الحادة وبمجرد زوال الألم الشديد قد تكون قللاً على أداء بعض التمرينات الخفيفة ولكن قبل البدء بالقيام بأى تمرين تأكد من أنك تتعامل مع توتر بدنى بسيط أو زحزحة dislodgent وهذه الاضطرابات الميكانيكية يكون مسارها محدوداً على عكس بعض الأمراض الالتهابية ولا يشفى هذا أنك إن تقلد من قِوان العلاج المختلفة مثل التمرينات أو العلاج اليدوى أو السحب (الشد) وكلها نتناولها بعد فى هذا المرجع إذ أنها تكون ذات قيمة كبيرة حتى لو كانت فى بعض الحالات تهم فقط فى سرعة شفاك.

1- متى تستشير طبيبك : when to consulr your doctor

إذا كانت الحالة التى أنت عليها قد حدثت لأول مرة من الأفضل استشارة طبيبك. والطبيب يجب أن يعرف بداية شعورك بالآلام وطبيعته ومدى شدته . الى أى حد أصبحت عاجزاً بسببه وكافة الظروف المحيطة بالأصابة أول مهمة للطبيب تتمثل فى تشخيص اسباب الاوجاع التى تحس بها واكتشاف ما إذا كان ما أصابك راجع لانتهيار ميكانيكى من نوع ما أم من مرض وسوف توضح ذلك فيما بعد . فعلى سبيل المثال إذا

كانت الامك قد نشأت بعد مزاوله تمارينات رياضية عنيفة فقد تحتاج الى الكشف بالاشعة السينية لمعرفة ما اذا كانت عظامك سليمة أو مصابة .

2- الحالات المستعجلة : Urgent cases

توضع الحالات الموضحة بعد أنك فى حاجة إلى العناية الطبية بأسرع مايمكن

- الالم المستمر : Unrelenting pain

إذا كنت تعاني من أوجاع الظهر المستمرة التي لا تتحسن أو تسوء عند القيام بأى حركة أو بأى وضع ويعبارة أخرى تغيير الاجهاد على المصود الفقرى والتي تستفحل وتزيد بالضطراب مع مرور الاسابيع والشهور مرهقة لك ليلا ونهارا .أذهب الى طبيبك

- العضلات المتدهورة (الضمور العضلى) Detriorating muscles

أى ضعف فى عضلات أحد رجليك أو كلاهما (على عكس عجز الحركة بسبب الجوع) يعنى أن عليك أن تذهب إلى طبيبك . وهذا يعنى تلف للأعصاب لا يستهان به وقد تكون مصحوبا بمثقة ضعيفة أو فقدان الأحساس بالانعكاس المعتاد للتبول . كما يمكن أن تتأثر الأمعاء بنفس الطريقة .

- الوعكة الصحية العامة : General ailing health

إذا شعرت بوعكة صحية مستمرة لأسابيع أو شهور أو أرهاق متزايد فقد الشهية أو حمى خفيفة أحياناً أو نقص الوزن وأصبح ألم الظهر شيئاً موجعاً بشكل واضح مع هذه الخلفية يجب أن تبادر باستشارة طبيبك

- فقد الأحساس : Loss of sensation

قد يدل إنتشار التمثيل ووخز الأبر والدبابيس فى أى من الرجلين أو كلاهما على مشكلة خطيرة وعليك فى هذه الحالة استشارة الطبيب من الممكن ان يكون انزلاق غضروفى أدى إلى أتلانف الأعصاب فى القناة الشوكية ويجب التفريق بين التمثيل ووخزات الأبر والدبابيس المؤقتة الناجمة عن الجلوس أو الاستلقاء برعونه

3- جعل المشكلة فى المنظور : Getting it into perspective

معظم القراء لابد وأن يكون فى استطاعتهم الآن طرح أية مخاوف خفيفة جانباً مطمئنين بأن سبب ألم الظهر الذى يشعرون بها انهيار أو خلل ميكانيكى يتحسن بمرضى للوقت وفى هذه الأثناء حاول أن تجعل مشكلتك فى المنظور . ووجه لنفسك الأسئلة الآتية :

* هل الألم على درجة من الشدة بحيث يحتاج إلى وصف مسكنات قوية ؟

* هل تتحمل إذا وجدت وضعاً مريحاً ولرختيت فيه ؟

* بعد فترة قصيرة فى وضع مريح هل تشعر بألم عندما تتحرك مرة أخرى ؟

* هل أنت مسرور بالراحة والانتظار من أجل شفاء مستمر وطبيعى ؟

وهناك مزايا مختلفة مفيدة لتخفيف الآلام وتحسين قدرتك على حرية الحركة , وسوف نناقشها فيما بعد إما إذا كنت حالتك لاتمضى كثيراً مع أى من النوبات الحادة السابق

وصفها عليك استشارة طبيبك قبل أن تحاول مساعدة نفسك بتجريب أى خطوات نذكرها
أو نصلها فيما يلى :

4- الراحة والارتخاء Rest and Relaxation

عقب أى نوع من الصدمة البدنية تعتبر الراحة جزءاً هاماً من الأسعافات الأولية
أولاً : فبقها لاتضر إذا استخدمت لفترة قصيرة .
ثانياً : يمكنها أن تفعل وتحقق نتائج طبية كثيرة .
وفى نوبة الألم حادة قد يكون الرقود على الظهر لفضل لإجراء بالنسبة للألم الأولى
للإصابة . ومن الأهمية البالغة مع عدم التزام الراحة لفترة طويلة لأن من شأن
هذا إبطاء الشفاء وقد يعنى أنك لن تشفى شفاء تاماً لأن الجزء المصاب قد
يتصلب . وهناك عدد من المزايا فى أراحة العنود الفقرى بالاستلقاء أفقياً إذ أنك
تخفف الثقل على المفصل والعضلات مما يخفف الألم وقد يساعد على الشفاء
من الإصابة وعندما تكون جالساً أو واقفاً فإن المنطقة المصابة تتأثر بوزن الجسم
مما يحدث لما شديد حيث يكون الثقل أو العبء على العنود الفقرى 100 %
ويكون 75 % فى حالة الرقود على الجنب ويصل إلى 25 % فى حالة الرقود على
الظهر . بالإضافة لما تقدم فإن الألم يجعل العضلات تتكلس فى تقباض دفاعى .
غريزى (إذا لم تستطع أن تتحرك فلن يصيبك لذى) وإذا خفف الألم بالاستلقاء
ترتخي العضلات وبذلك يخفف الألم للذى سببه تصلب العضلات .

الارتخاء Relaxation -

الشد العضلى يتأثر بالحالة النفسية التى تكون عليها كما يتأثر أيضاً بالألم أو
الاضغاع التى يكون فيها القوام تحت ضغط أو عبء معين ذلك ان اوضاع للقوام الثابتة

والمتحركة وفى مراحل معينة تؤثر على العضلات العاملة ويتأثر القوام بعد ذلك لتصبح تلك الحركات أساسية ومرتبطة بهذا النمط القوامى وتتعدد انحرافات القوام فى ذلك الحين....

اى بمعنى ان العضلية ارتباطية بحتة من حيث انة فى حالة وجود عيب قوامى معين خلقى او مكتسب فان العضلات تتأثر من حيث حدوث طول او قصر بها وهذا الوضعان يؤديان الى شد عضلى على الاهل للمجموعة التى تصرت وأقويت وسوف نوضح ذلك فى جزء خاص عن القوام بهذا المرجع هذا من ناحية فان السبب او العامل الذى يؤدى الى هذا الشد قد يكون من العوامل او الاسباب الرئيسية لآلام الظهر وكذلك الرقبة .

ومن الممكن البعد عن ذلك لو انك تعلمت كيف يمكنك الشعور بأى علامة من علامات الشد العضلى حتى تستطيع الارتخاء فهذا يحميك من حدوث ما سبق ذكره .

ويجب ان نعرف ان الشد العضلى ضرورى لكل الحركات التى نقوم بها ولكن اذا تدرجت على الارتخاء سوف نتعلم وبشكل سريع البعد عن الشد العضلى الغير ضرورى وكذلك نتعلم ايضا كيف يمكنك التخلص منه فى حالة حدوثه

كما انه نشاء الاستلقاء يجب محاولة الارتخاء الى أقصى حد ممكن ذهنياً وبدنياً ، ولن تستطيع الارتخاء بدنياً اذا كنت قلقاً على اطفالك او على تجارز بعض الاعمال ، او عند شعورك بأثك على الآخرين ، والارتخاء من العوامل الهامة والضرورية التى نحتاجها جميعاً ويجب ان نتعلمها لاسميتها القصوى .

الراحة لاتعنى بالضرورة الاستلقاء فجداً لم يكن الوجد شديد الالم الى درجة توقفك عن الحركة لقد لا يدعو الأمر مجرد تقليل مستوى أنشطة يومية معينة البعد عن حمل الأشياء الثقيلة توقف عن أداء الأعمال اليدوية الثقيلة وحاول ألا تقود السيارة أو أن تجلس على المكتب فترات طويلة كل هذه الخطوات من شأنها الحيولة دون تدهور الالم الظهر إلى آلام حالة تشل الحركة.

- تعلم فن التنفس بسهولة Learn to breathe easily

إن مفتاح الارتخاء العضلي للتنفس السليم إنما نقض معظم حيلنا البقتلة المشغولة دون أن ندرك كيف نتنفس وقد نكتسب عادة ثقيلة للتنفس الضحل والحجاب الحاجز المتوتر والفك والحلق الضيقين عندما نتنفس للشهيق دع أسك بظل مفتوحا بطريقة مرتخية وبدلاً من مجرد توسيع صدرك تنفس بعمق إلى أن يهبط الحجاب الحاجز ويرتفع بطنك . فإذا كنت مرتخياً قلما يحتاج صدرك الى الارتفاع إطلاقاً - فالحجاب الحاجز هو الذى يجب ان يقدم الإيقاع التلقائى للتنفس لا تحول اخذ شهيق بعمق بالغ او بسرعة كبيرة . ركز على الارتخاء دع فكك يرتخى ولمك ينزل مفتوحا وصدرك يفرص عند الزقن . تخيل العضلات فى كل جزء من جسدك يتخلص من التوتر أبداً بالوجة ثم العنق واتجه نزولاً . كرر هذه العملية فأحصا كل منطقة فى جسدك .

- الأوضاع المريحة Comfortable pasitions

من الأفضل عموماً الاستلقاء على ظهرك وتحت المرتبة لوح خشبى يجب ان تكون المرتبة متينة ولكنها قليلة للاضغاط حتى يمكن ان تحيط بالاحشاءات الطبيعية . المرتبة الرخوة جداً قد تضر عمودك الفقرى .

5- الإحتفاظ بعمودك الفقرى أفقياً Keeping your spine horizontal

الاستلقاء على ظهرك يقلل الضغط على عمودك الفقرى الى ادنى حد ولكن يرتبط ذلك بالاصابة قد لا يكون لكثير الأوضاع من حيث الراحة الشئ المهم هو ان يكون للعمود الفقرى أفقياً . عندما تكون مستلقياً على ظهرك لا تستخدم الوسادة تحت رأسك مالم تشعر بعدم الراحة بدون الوسادة وحتى عندئذ يجب ان تستعمل وسادة واحدة فقط

والا فان صودك الفقرى قد ينثنى كثيرا وتوجد وسائل خاصة لتلافي الالم العنق فاذا كنت مستلقيا على جنبك ضع وسادة بين ركبتيك حتى يظل عمودك الفقرى مستقيما .
الاستلقاء على بطنك ووجهك الى اسفل جيد ومفيد بالمثل ان لم يكن افضل فى بعض المواقف من الاستلقاء على جنبك وهو جدير بالمحاولة والتجريب غير ان اشارة تختلف اختلافا كبيرا من شخص لآخر فاذا كان العضروف منزلقا او نائلا نحو ظهر العمود الفقرى . قد يكون هذا الوضع مؤلما للغاية فى البداية إما اذا كنت تعانى من التهاب مفصل سطحي او ملخة sprained فقد يكون وضع الانبطاح غير مريح ايضا وفى مشاكل الغضاريف والمفاصل السطحية قد يكون وضع فاولر Fowler position وهو عبارة عن الرقود على الظهر مسطحا الركبتين مثنيتين زاوية قائمة مع وضع مجموعة من الوسائد اسفل الساقين - الذراعين فى وضع مائلا اسفل هذا الوضع يمد برفق ولطف اسفل الظهر مما يفتح المفاصل السطحية قليلا جدا مفسحة المجال للعضروف المنزلق بدلا من الضغط عنية وبالتالي يساعد على ارتخاء التوتر العضلى الدفاعى او الوقائى وعلى امتداد الايام التالية قم بانزال رجليك تدريجيا باستخدام عددا اقل من الوسائد .

- الجلوس Sitting

يجد بعض الناس الجلوس اكثر الاوضاع راحة غير ان المشكلة الرئيسية هى ان الشفاء قد يكون بطيئا جدا لان الضغط على الجزء المصاب سيكون عندئذ 150٪
فاذا تبين لك الجلوس اكثر راحة بالنسبة المهم الاحتفاظ بظهرك مستقيما معتدلا اذا كانت آلامك سببها اقلاق عضروفى وقد تكون مرتخيا اثناء جلوسك بحيث لايعود

الغضروف ضاغطا على عصب . وزن وثقل عمودك الفقري سيظل يضغط على الغضروف ويمنعة من الرجوع الى وضعة الاصلى الصحيح .

- آلام العنق Nek pain

فى حالات الام للعنق الحالة قد تجد ان مجرد رفع راسك سيفجر الام فإذا كان الامر كذلك عليك بقضاء اليوم الاول او الاول والثانى مستلقيا تحاشيا للاجهاد الزائد وهناك وسائل خاصة لمثل هذه الحالة .

- اللزم الفراش Stay in bad

إذا التزمت بالراحة لايام قليلة لا تتكث هذا الالتزام بمغفرة الفراش والمساعدة فى اعمار المنزل لان ذلك يؤثر على الاثار المفيدة للراحة تمتع بالرعاية والغاية اذا كنت سعيد الحظ للحصول على الرعاية والاهتمام والتخفيف من الملل استمع الى الموسيقى اقرأ كتابا او شاهد التلفزيون او استخدم التليفون ولكن حذار من ان يستهويك الجلوس لكى تزاول لعبة او تتناول وجبتك مستلقيا على جانبك مرتكزا على كوع واحد , على ان يحتوى غذاؤك على طلع غنى باللياف .

- تخفيف الآلم Pain relief

الأم الحاد تشديد يجعل العضلات تنقبض مما يزيد بالتالى من الأم ولهذا فان تخفيف الآلم لا يجعلك اكثر ارتياحا فحسب وإنما هو جزء من علاج اضطرابات الظهر .

جرب بعض العلاجات الموضحة هنا ولكن حتى ولو خف الألم ووجعك مؤقتا لا تستأنف أنشطتك المعتادة الى ان يتخلص ظهرك تماما من الآلام ويصبح قويا .

- الحرارة لم الثلج Heat or ice

كلاهما بوصفان من اجل تخفيف الام ولما كانت الحرارة فى شكل زجاجة ماء ساخن هى الأكثر راحة لأنها تستحق التجريب اولا ضع زجاجة الماء الساخن فوق الجزء الأكثر ايلاما فى ظهرك وسوف يكون لها تأثير مهدئ للعضلات المشدودة قد ترتخى كما يحدث عندما تجلس فى حمام ساخن . بصفة عامة يجب تحاشى الحمامات . ذلك ولو ان الاستلقاء فى الماء الساخن قد يخفف الألم فتك قد تعانى من آلام شديدة حين تحاول الخروج من الباتيو . يمكن استخدام الثلج على سبيل المثال فى صورة عبوة من حبات الفاصوليا المجمدة الملفوفة فى قماش رقيق او مكعبات الثلج المسحوق فى غلاف وضعة على المنطقة المؤلمة لمدة 15 دقيقة كل ساعتين او ثلاثة ساعات لتخفيف الألم وخفض التوتر العضلى .

- الأدوية والعقاقير Medicines

جرب أدوية منزلية معضادة مثل الاسبرين او الكودين Ccodeine او باراسيتامول Paracetamol فى الفضل الاسبرين ولو انه قد يؤدى الى تهيج الجهاز الهضمى اذا تم تعاطية لفترة طويلة عليك تحاشية تماما اذا كنت مصابا بقرحة فى المعدة تناولة بشكل منتظم (بمعدل قرصين كل 4 - 6 ساعات فى الايام الاربعة او الخمسة الاولى للبالغ فانه لن يلطف الامك فحسب ولكنه سيقفل من اية التهابات للتأثير الاخير اكثر اهمية فى الحالات التى تتطوى على بعض الالتهابات مثل تهيج المفصل السطحي او الورم حول قميص جذر الام الجافية كما ان الاسبرين يمكنه ان يعكس التأثير المبهج للغضروف المنزلق الناشئ عن التزيف الموضعى الداخلى فى الحالات التى تتلف فيها العضلات او الاربطة او المفصل (فالدم مبهج للانسجة

عندما يكون خارج قنواة المعادة (ويمكن شراء عقاقير مضادة للالتهابات مأمونة وذات فاعلية من الصيدليات ومن المهم التثبت من ان كل هذه الاقراص تؤخذ بانتظام وليس بشكل متقطع لان التحكم فى الألم يكون اكبر عندما يحافظ على مستويات الدم.

6- الحياة اليومية Day - to - day living

ثناء الهجوم الحاد لتويفت الأم الظهر ستكون حركاتك محدودة ومقيدة . وسوف تضطر الى مواعمة نفسك مع هذا الاسلوب الحيقى المقيد مؤقنا . وعندما تتحرك فمكر دائما قهل القيلام بأى شى فى تحاشى وتلافى تفجر الألم .

** الحركة Moving

بمجرد للتغيير من وضع سلكن يعرض ظهرك لأجهادات وكروب جديدة ينبغي البدء فى الحركة بمجرد ان يبدأ الألم فى للتلاشى والذوال . الارشادات الموضحة على الصفحة المقابلة ستساعدك على تغيير وضعك بأقل قدر من المشقة وعدم الراحة .

** الملابس Clothes

ثناء المعاهة من الام الظهر تجنب ارتداء ملابس من الصعب ارتداؤها ' خلعها مثل الجينزات الضيقة استخدم احذية بدون رباط بدلا من ذات الاربطة اذا استطعت . وفى الصفحة التالية تجد ارشادات قليلة تساعدك على ارتداء الملابس دون ايداء ظهرك .

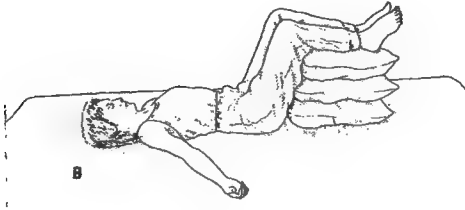
** التمرينات Exercises

بعد زوال الالم الحاد المبني والذي يستغرق ما بين 12 - 24 ساعة حتى يومين او ثلاثة ايام من المهم بدء تمرينات منتشطة مبكرا . وهذه التمرينات ستحول دون تصلب الظهر بعضها مصممة خصيصا للمساعدة على اعادة نواة الغضروف شبة للجل نحو المركز . وهناك تمرينات اخرى تفرد المفاصل السطحية وتخفف الضغط على العمود الفقري .

** العودة الى ممارسة الحياة اليومية النشطة Returning to active

daily life

ولما كان اغلب الناس الذين يشكون من آلام الظهر الحادة او آلام العنق الشديدة يشفون تلقائيا خلال شهر واحد , فهناك احتمال كبير في ان تشعر بعد ايام قليلة بآلامك ترغب في النهوض والحركة. وفي هذه المرحلة يتحتم عليك الا تعرض كلامك الصحي للخطر بتجاهل المبادئ الاساسية للعناية بالظهر اذا لاتزال الالام في مرحلة الشفاء ويتحتم تجنب تعريضها للتوتر او الاجهاد الزائد حتى ولو لم تكن تشعر بأي ألم . انظر الشكل (8 , 9)



شكل رقم (8) يوضح كيف يمكن لراحة صومك الفقري

عليك أولاً أن تحاول الوصول إلى الفضل وضع مريح . ولا ضرر من استلقائك على الجانب لو كان هذا أكثر راحة لك وبالطبع سوف يكون أحد الجانبين الفضل .

A - هذا الوضع يكون الضغط على صومك الفقري أقل ما يمكن ولهذا يفضلته كثيرين لمعظم المصابين من حالات آلام الظهر ولكن تأكد من أن أسفل الظهر لا يلامس .

B - وضع فولر The Fowler position إذا شعرت أن الوضع السابق غير مريح عليك بثني الركبتين زاوية قائمة مع ارتكاز رجليك على ومقعد . هذا الوضع يقلل التقرع القطني .



C - الاستلقاء على جانبك . ضع وسادة بين ركبتيك لمنع دوران عجزك والتواء العمود الفقري .

D - سند العنق : يمكن تخفيف آلام العنق بواسطة السند ليلاً ويمكن استخدام منشفة صغيرة أو طوق .

يوضح شكل (9) التالي للتحرك بدون ألم Moving without Pain إذا جلست أو احنيت ظهرك وقت ترتدى ملابسك فبذلك تلقى قدراً كبير من الاجهاد بدون داع على الفقرات القطنية كما ان النزول من المذراع أو السرير قد يفتح الألم .

عليك اتباع الطرق الآتية حتى تحمى ظهرك من نوبات الألم .

A- النزول من المخدع

1- اجعل ركبتيك في مستوى العجز
وتخرج الى الجانب .

2- نزول القدمين الى الارض مع
استخدام الذراعين في دفع الجسم
الى وضع الجلوس .
عند العودة تمكس تلك الخطوات .



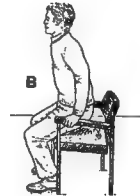
B- الجلوس على مقعد :

1- اجعل قدميك اقرب مئكونان لطرف المقعد . اذا امكن
اسفل طرفة الامسى وفي نفس الوقت اجعل مؤخرة
الرأس فوق قدميك - الركبتين متباعدتين باتساع
الكتفين من اجل للتوازن الجيد .

2- اجعل عمودك الفقري مستقيما مع وضع يديك على
زراع المقعد .

3- ببطء مد الركبتين على ان تدفع نفسك خارج المقعد
مع استخدام الزراعين .

4- للجلوس قف وظهرك مواجاة المقعد والقدمين
متباعدتين باتساع الكتفين فريبتين من طرفي المقعد ،
احتفظ بظهرك معتدلا وعليك الجلوس ببطء مع استخدام
الزراعين .



C- ارتداء الملابس :

قم بلف الملابس مع دفعها لاعلى حتى
تستطيع ان تضع الزراعين او الرجلين
فيها بشكل سريع .



1- الوقوف على قدم واحدة مع سند
الظهر على حائط , رفع الركبة الى
أعلا ما يمكن.

2- إذا لم تستطع التوازن لمدة طويلة
او اذا كانت هناك صعوبة فى جذب
الملابس للضيقة او البنطلون , حاول
ارتداء ملابسك وانت مستلق على
ظهرك على السرير. اجذب ركبتيك إلى
أعلا إلى مستوى الصدر حتى تجعل
الملابس فوق قدميك ثم عليك
بارجاع رجليك مع سحب الملابس
الى اعلا . تحذير من تقوس الظهر
للقيام بعملية السحب .



الموضوع الخامس

العلاج الطبيعي-الأبر الصينية-العلاج اليدوي

Physiotherapy & Acupuncture & Manipulation

العلاج الطبيعي Physiotherapy

مقدمة :

العلاج الطبيعي بطريقته الجامعة بين التمرينات العلاجية وتمرينات إعادة التأهيل والعلاج الكهربائي - والعلاج المائي والمعالجة اليدوية (أى الضغط اليدوي للمفاصل) من أفضل صور واشكال علاج آلام الظهر . ويفضل على الجراحة وفى حالات كثيرة أكثر فائدة من تعاطى الأدوية والعقاقير . وسوف يحدد طبيبك أول ميعاد لك فى العلاج الطبيعي بعد تشخيص حالتك .

يعتبر
نيسنيس

1- استشارة أخصائى العلاج الطبيعي Consulting a physiotherapist

يجرى أخصائى العلاج الطبيعي تقييماً دقيقاً لمعورك الفكري ووظائفه قبل أن يبدأ العلاج . وكثير من هؤلاء الأخصائيين يفضلون إجراء أشعة على المنطقة المصابة . غير أن أهمية الأشعة السينية كإجراء للكشف على آلام أسفل الظهر أخذت تتضاءل مع تحسين التشخيص عن طريق الكشف الطبى البشرى ولهذا فأخصائى العلاج الطبيعي الذى لا يطلب كشفاً بالأشعة قد يكون أكثر خبرة وثقة فى عمله .

2- التشخيص Diagnosis

مثل كل الاستشارات الطبية يبدأ التشخيص منذ اللحظة التى تمشى فيها فى الغرفة . سيقوم أخصائى العلاج الطبيعي بالحصول على تاريخ كامل للأعراض التى تتفكك ثم يقوم بالتحصن . سوف يلاحظ طريقة مشبك ووقوفك وجولوسك ويطلب منك الانحناء إلى الأمام وإلى الخلف وإلى الجانبين . وسوف يكون فحصه المبلى

مشابهاً لفحص الطبيب الذى أوردناه من قبل كما سيجس كامل ظهرك فاحصاً ومختبراً القطاعات و الأجزاء ويتخصص أية نقاط رقيقة أو متوترة فى العضلات .

3- العلاج المبدئى Preliminary treatment

أنوات أخصائى العلاج الطبيعى هى يداه . فقد يستطيع علاج المشكلة أو الخلل بصورك الفقى باستخدام التتليك والعلاج اليدوى لاغير . جميع أخصائى العلاج الطبيعى مدربون على بعض طرق العلاج اليدوى والتتليك ولو أن الأساليب قد تختلف من أخصائى لآخر . طريقة ميتلاند Maitland Method من أكثر الطرق إنتشاراً . كما يوجد كم مترابذ من المعدات الكهربائية لدى هؤلاء الأخصائيين للعلاج والتشخيص . وسوف نتعرض لهذا فى الجزء التالى .

4- التتليك Massage

التتليك أكثر من مجرد علاج ثاقوى إسترخافى وممتع ويمكن أن يصبح علاجاً شافياً عند إستخدامه بالنسبة للعضلات المشلولة المتوترة ، ولما كان يحقق الإسترخام لك فإنه تمهيد هام للعلاج اليدوى . التتليك الذى يجريه أخصائى العلاج الطبيعى قد يشمل التتليك الاحتكاكى المستعرض حيث يقوم باستخدام أصابعه عبر ألياف الأربطة والعضلات لهرس النسيج الندبى وتحسين الدورة الدموية وزيادة الحركة . كما قد يستعمل تتليك الأنسجة الضامة Connective tissues وهذه طريقة ظهرت حديثاً جداً . وتتمثل فى شد الجلد بسحب طرف الأصبع فوق مسارات معينة لتنشيط تدفق الدم وتشجيع العضلات على الارتخاء .

وتستمر هذه الطريقة لعل اتصالات متباعدة عديدة بين الأعصاب التى تخوذ الجلد وبين تلك التى تمد وتزود العضلات بنفس المنطقة . ويمكن أن تعمل من خلال

المسارات الانعكاسية المختلفة في الحبل الشوكي ومن بين طرق التدليك الأخرى الضربات Stroking و الضغط Kneading الحركات الارتعاشية و العجن Petrissage (الضغط على مناطق العضلات المجاورة وشدها) كل هذه الأساليب تساعد على خفض السائل في التسيج العضلي . الأخصائي البارع لابد أن تكون له فنونه وأساليبه الخاصة في العلاج الطبيعي .

5- التحريك Mobilization

ينظم جميع أخصائي العلاج الطبيعي في بريطانيا الآن ويستخدمون طريقة ميتلاند Maitlands method لتحريك المفاصل الفقرية والمفاصل الأخرى . وتتطلب هذه الطريقة للقيام بحركات إيقاعية خفيفة للمفصل الفقري بالقرب من حدود المدى الطبيعي لحركته من أجل شد الأربطة ولا يتم أي دفع أمامي يتجاوز المدى الطبيعي للمفصل . وهذا يعني أنك إذا شعرت بالألم يمكنك مقاومته في أي وقت ببساطة بقبض عضلاتك وبناء عليه فإن إحدى مزايا هذه الطريقة أنك لا تزال تشعر بالتحكم فيما يجري ويحدث لك . كما أنها أفضل من بعض الأساليب الأخرى.

6- الحرارة و الثلج Heat and ice

أي ألم في الظهر يمكن في أغلب الأحيان أن يبيد مؤقتاً من الحرارة و التمرينات الرياضية وأحياناً يستخدم أخصائي العلاج الطبيعي الثلج . سبق أن ناقشت استخدام هذه الوسائل كإجراء وعلاج ذاتي وإستخدام أخصائي العلاج الطبيعي للعلاج الحراري بأية صورة سواء إستخدام الأشعة تحت الحمراء infra-red أو عبوات الفاصوليا المجمدة أو حمامات الشمع أو الحثثيات الساخنة أو زجاجات الماء الساخن . كل هذه سيكون لها تأثير ملطف مؤقت يساعد على

إسترخاء للعضلات المتوترة وتشجع على تدفق الدم الموضعى . كما يمكن أن تؤدي إلى خفض تصلب المفاصل .

7- المعدات الكهربائية Electronic equipment

من المؤسف أن عدداً من الناس المدربين طبياً يعتقدون أن التليك والعلاج اليدوي طريقتين غير عمليتين . وقد شجع آراء هؤلاء بعض أخصائى العلاج الطبيعى على إهمال هاتين الطريقتين والاتجاه إلى إستخدام الأجهزة الإلكترونية لكسب موافقة المتخصصين التقليديين غير أنى اعتقد بشدة أن التليك والعلاج اليدوي مفيدان للغاية وأن الأجهزة الإلكترونية تغطي راحة لفظ .

- الموجات فوق الصوتية Ultrasound

تعتبر الموجات فوق الصوتية من أكثر الأدوات العلاجية شعبية وانتشاراً وتستخدم لعلاج إصابات الأنسجة اللينة مثل تلف عضلة أو رباط أو وتر كبسولة مفصالية . كما يمكن إستخدامها فى معالجة ظواهر نقاط تفجير الآلام بتشجيع الانقباضات العضلية الموضعية على الارتخاء . وتستخدم فى علاج العضلات المصابة ولكن هذه ليست السبب الرئيسى فى آلام الظهر . هذا العلاج له شعبية واسعة فى وحدات إصابات الرياضيين ويمكن أن يستخدم بوضع محلول من الكريم المضاد للالتهابات خلال الجلد لإزالة الإلتهابات فى المفاصل السطحية . وتتألف الموجات فوق الصوتية من موجات صوتية عالية التردد تتحقق بتعريض تيار كهربائى خلال بلورة Crystal . ثم تركز هذه الموجات مباشرة على النسيج المتألم من خلال رأس معنى مستدير بمعرفة أخصائى العلاج الطبيعى . ويتم وضع جل gel على جلدك للمساعدة على تغلغل الموجات داخل الجلد . ويمكن التحكم فى

شدة وتقلل حزمة الموجات فوق الصوتية بتغيير الأخصالى لتردد الموجة . هذا العلاج خال من الألم وتلما ويدون أى إحساس . وفى وسع أخصالى العلاج الطبيعى أن يختار البث المستمر أو البث الترددى . ويستخدم النوع الأخير على نطاق أوسع لأنه يولد حرارة أقل . والخطر الوحيد من الموجات فوق الصوتية يحدث إذا سلطت حزمة مستمرة على إصابة عضلية حديثة العهد لاحتزال تنزف وفى هذه الحالة قد يزداد النزيف . وإذا استخدمت الموجات الصوتية مباشرة على سطح عظمى واستمرت لفترة طويلة فقد تسبب ألما شديدا نتيجة الانعكاس على سطح العظمة، ولكن وجه الخطورة لا يذكر بالنسبة للأخصالى البارح . سوف تحصل على العلاج بالموجات فوق الصوتية على أريكة الأخصالى والجزء المتألم أو المصاب من ظهرك مكشوف ومعرض . وإن يكون زوال الألم فوريا ولكن من المعتاد أن تحصل على جلمتين أو ثلاث جلمسات أسبوعيا على إمتداد بضعة أسابيع . ومع أن الموجات فوق الصوتية قد استخدمت سنوات عديدة إلا أن الأبحاث حول فاعليتها كثيرا ما أسفرت عن نتائج غير قطعية وغير حلوسة لأنه من الصير التأكد من دقة التشخيص فى الأضطرابات التى تصيب الظهر كما أن عملية الشفاء صعبة التقدير . وتوحى للدراسات الحديثة بأن الموجات فوق الصوتية تساعد على الشفاء بتعجيل مختلف مراحل صليات الالتهاب والأصلاح فى خلايا الجسم المتأثرة.

- إنفاذ الحرارة قصيرة الموجة Short wave diathermy

هذه موجة كهرومقاطيسية عالية التردد يمكنها تنشيط عملية الشفاء على الأنسجة . أنها مستخفض للورم وتثبت أغشية الخلايا وتنشط تدفق الدم . هذه العوامل مجتمعة تؤدى إلى إرتخاء العضلات وخفض التصلب وتخفيف الآلام . وللحيلولة دون التسخين الزائد للأنسجة يمكن إعطاء الموجة القصيرة فى جرعة نبضية تسمح بتبريد الأنسجة فيما بين النبضات . وقد استخدم هذا العلاج أيضا فى

علاج الكسور بطبقة الأكتام مما يدل على أن تأثيرها أفضل من تنقيج العلاج الحرارى المحض . الأنفاد الحرارى عملية غير مؤلمة ويعطى وقت مستلقى على أريكة . وسوف تشعر بالتحسن فوراً ولكن هذا التحسن قد لا يشعر ولهذا ربما أحتجت إلى جليتين أو ثلاث جلسات أسبوعياً لبضعة أسابيع . هذا العلاج بلا آثار جانبية لاسيما وإن أحدث الأجهزة تصدر ليا موجة نبضية ليس لها تأثير تسخينى عميق . مما يتيح تقديم للعلاج بعد الإصابة مباشرة حتى ولو كان هناك بعض النزيف الموضعى .

- العلاج للتدخلى أو الأختراضى Interferential therapy

هذا العلاج صورة أخرى من العلاج الكهربى . وفيه يتم إحداث موجة تدخلية interference حيث يتزامن تياران متلويان متوسطا التردد . وفى وسع أخصائى العلاج الطبيعى تغيير تردد الموجة المتداخلة بدقة فى أى مكان بين 1 أو 150 سيكل فى الثانية معاً . بحسب ما إذا كان يرغب فى التأثير على نشاط الأعصاب أم العضلات وله مفعول فى تخفيف الألم ولكن مؤقتاً . كما قد يساعد على شفاء الكسور بطبقة الأكتام . أحياناً يستخدم للعلاج للتدخلى من خلال أسننجات رطبة تكسو الألكترودات ويمكن إعطاؤه أيضاً باستخدام قلنسوات الأمصاص Suction caps . وسوف تشعر بأحساس fizzy من التيار الكهربى وقد تنقبض عضلاتك لإرادياً أثناء العلاج فى حالة إستخدام الترددات الأبطأ والأقل . قد يخف الألم فوراً ولكن للأسف لايمتد طويلاً . هذا العلاج لابد أن يؤخذ فى جليتين أو ثلاث جلسات أسبوعياً لبضعة أسابيع . ولا توجد آثار جانبية معروفة لهذا العلاج . العلاج للتدخلى منتشر ويعتبر صيحة العصر فى كل أقسام العلاج الطبيعى ولو أن الأتلة على قيمة طويلة الأجل قليلة .

- تنشيط (تنبيه) الأعصاب من خلال الجلد Transcutaneous nerve

stimulation TNS

يستخدم هذا العلاج TNS لمساعدة الناس الذين يعانون من آلام حادة . وفيه يتم تمرير تيار كهربائي بين لكترودين سطحين مثبتين على الجلد في النقط التي تقام من آلام مبرحة شديدة تيار النبضات يسد انتقال الألم إلى أعلى العمود الفقري وبذلك يعوق الأثر الحسي في المخ . ويستخدم TNS في عيادات معالجة الآلام في جميع أنحاء العالم ومنتولوه بالتفصيل فيما بعد .

8- الشد أو السحب Traction

هذه الطريقة العلاجية مستخدمة منذ مئات السنين . وتوجد رسوم لأجهزة الشد أو السحب يرجع تاريخها إلى عهد أبوقراط وحتى إلى عهود أبعد في الحضارة المصرية القديمة وعلى مر الخمسون عاماً الأخيرة كان الشد يستخدم لشد المفاصل الفقرية بخفة ولطف . هذه العملية تمكن العضلات من الاسترخاء الكامل وتخفيف الضغط داخل القرص الغضروفي مما يسمح بتراجع الورم . يسط وفرد العمود الفقري بهذه الطريقة مفيد أيضاً إذا كانت مفاصلك السطحية منهجة نتيجة إضعاف العمود الفقري بثقل جسمك عندما تقف منتصباً . كل هذا قد يخفف الألم بل حتى يجعل الشفاء ورغم قوة الارتباط بين للتأثيرات الجسمية للشد والأسباب المشتركة لآلام الظهر لم تسفر الدراسات عن أية نتائج هامة حتى الآن ولو أن شد الفقرات العنقية بالنسبة لآلام العنق قد حقق نتائج هامة وأصبح يستخدم على نطاق واسع في أقسام العلاج الطبيعي . إذا طبق الشد بشكل سليم باستخدام حمالات الصدر والحوض على منضدة شد الفقرات القطنية وسوف تشعر بعدم الراحة فقط نتيجة لأسلوب الربط بواسطة تلك الحمالات harnesses . ولكن إذا إستمرت عملية

للشد لمدة 20 دقيقة أو أكثر ربما شعرت بوخزات أليلة أثناء التخلص من الشد .
إذا شعرت بألم أثناء الشد وأخذ الألم يشتد أخبر الأخصائى ليقف هذه العملية فوراً
وخاصاً إذا اشتد الألم فى رجليك . هذا يعنى أن الشد فى هذه الحالة علاج غير
مناسب لك . ومن الأفضل أن يتم الشد يوماً إذا أمكن وبذلك تؤدى آثاره المتركمة
والمتمجمة إلى تعجيل للشفاء . وقد تشعر بتخفيف الألم فوراً عندما يتم وضعك
على جهاز الشد ، ومع أن الألم قد يعودك جزئياً أو حتى كلياً فإنه سيخف
بالعلاجات اللاحقة . أو قد يضى أسبوع قبل أن تبدأ الشعور بلية فوائد من العلاج
وإذا لم تتحسن حالتك بعد انقضاء أسبوعين فمن غير المحتمل أن تشفى بهذا
العلاج .

- العلاج الانقلابى Inversion therapy

وهناك أنواع مختلفة جديدة من الشد : ويعتبر العلاج العكسى أو الانقلابى
أكثرها طبيعية وتأثيراً . وتوجد آلات مختلفة الآن تساعدك على علاج نفسك
بالمنزى أو حتى بالعمل وذلك بربط كاحليك على هيكل معدن و الاهتزاز إلى الخلف
- رأساً على عقب . العلاج الانقلابى مفيد فى سلسلة مماثلة لحالات الظهر لأولئك
الذين يعانون بالمسحب أو الشد القفصى .

وما أن تعود على تدفق الدم إلى رأسك فإن الشد القفصى لا توجد حوائى أو موانع
للصدر و الحوض تفيد وتحد من التنفس أو سريان الدم وفى وسعك تشغيل الآلة
بنفسك ببساطة بتحريك ذراعيك ويمكنك إستخدام الجهاز كما تحب فى منزلك .
فالمعضلات ترتخى بسرعة فى الوضع المقنوب ويزداد طول العمود الفقرى بعد
دقائق قليلة فقط . بعض للتأثير التطويل يرجع إلى إعادة إستئصال السائل داخل
مركز القرص الغضروفى والذي يغذى غضروف القرص وإذا أستخدمت هذه

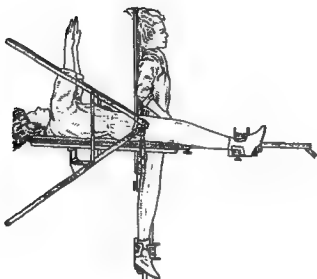
الطريقة لفترة طويلة فبذلك تزداد عملية الالتئام التي تحدث نتيجة الجفاف ولو أنه حتى الآن لا يوجد دليل قوى يؤكد هذه النظرية. للتأثير المستمر ربما كان مرجعه تحسين القوام . للعلاج الانقباضى قد يساعد أيضاً على تصريف الأوردة فى القناة الشوكية مما يخفف الاحتقان و يعجل الشفاء . وفى بريطانيا هذا النوع من الشد مستخدم فى عدد قليل من الأساطم المستشفيات ولكن عدداً قليلاً من الممارسين الخصوصيين لديهم تلك المعدات والأجهزة . ولكنها فى الولايات المتحدة الأمريكية أوسع انتشاراً كمشكل من أشكال العلاج .

فيذا قرر طبيبك أو أخصائى العلاج الطبيعى أن هذا العلاج يلائمك فإتبه سيشرف على الجلسة الأولى أو الجلستين الأولتين ، وفى حالة عدم وجود مضاعفات ربما أمكنك أخذ الجهاز إلى المنزل واستخدامه كما تشاء وحسب راحتك . ونظراً لأن آلام الظهر مشكلة متكررة ومعاودة بحكم طبيعتها ولأن القرص الغضروفى يتدهور مع تقدم العمر يوجد مبرر للتوصية باستخدام جهاز الشد الانقباضى . قابل للنقل ينقسم لفترة 10-15 دقيقة يومياً بالمنزل . ومع أن هذا العلاج آمن تماماً شريطة ألا تكون مصاباً بارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع الضغط بالعين فأتى أن أنصح أى شخص باستخدام هذه المعدات قبل استشارة الطبيب أو أخصائى العلاج الطبيعى . شكل(10)

-الشد المستمر على السرير Continuous traction in bed

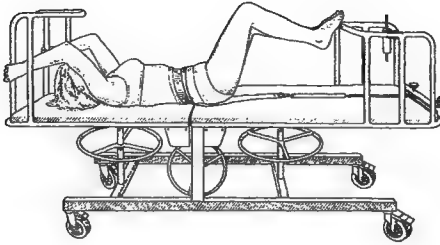
يعطى هذا العلاج للمصابين الذين يعانون من إتزلاق غضروفى حاد ومن عرق النساء وأيس للمصابين بحالات أخف إيلاماً للظهر . ويشمل البقاء فى المستشفى ويتم ترتيب هذا معرفة الأخصائى ولكن لأخصائى العلاج الطبيعى هو الذى يتولى العلاج . ويكون رأس السرير مائلاً إلى أسفل ويوجد ثقل معلق على طرف حبل

فوق بكرة عند القدم . ولما كان هذا يوفر القليل جداً من القوة الحقيقية على أسفل الظهر ، يعترف معظم الواقعين بأن هذا ليس سوى طريقة فعالة لفرض التزام الراحة على الفراش . إراحة الصود للفقرى لمدة 24 ساعة يومياً يمكن أن تخفف الألم ولكنها ليست مريحة



شكل (10)

الشّد الانقباضى



شكل (11)

الشّد التلقائي أو الذاتي

فليس مسموحاً لك النهوض لتناول الطعام أو حتى لأداء وظائف الجسد اليومية لقد تلاقى صعوبة في التبول بطريقة طبيعية فالألمسك حالة شائعة وغالباً ما يكون نتيجة مشتركة للألم وعدم الحركة ويعالج بالأكوية المرخية للمضلات والمليينات . وإذا لم يتحقق تقدم بعد إتقضاء أسبوعين فلا يحتفل توقع أى تحسن وربما احتجت إلى إجراء فحص وتصوير بالأشعة للتخاع الشوكي Myelogram للنظر في إجراء جراحة .

شّد أو سحب العنق Neck Traction

كما هو الحال بالنسبة للشّد السريري . فإن لخصالي العلاج الطبيعي سبيلين عمليّة الشّد . فلو كنت تعاني من آلام حادة في الذراعين نتيجة ضغط قرص غضروفي في العنق على عصب ما ربما تشعر ببعض الراحة من الألم نتيجة الشّد

أو السحب عادة سيتم علاجك وأنت رافداً على الفراش ويمكن أن يتم الشد أو السحب وأنت جالسا على مقعد أيضاً . قد تكون الآلام التي تمتلك مبرحة إلى درجة أن يكتب لك الطبيب أدوية مسكنة قوية (من مشتقات الأفيون) بالإضافة إلى المهدئات . ولحسن الحظ لا يستمر هذا الألم الشديد سوى أسابيع قليلة على الأكثر ما لم تكن نتيجة إصابة شديدة لأعلى الذراع أنت إلى فصل الجذر العصبي عن الحبل الشوكي.

- الشد التلقائي أو الذاتي Autotraction

نشاهد أنواع من العلاج في السويد ويتيح للمريض السيطرة على الشد الألفي وضبطه في مستويات ثلاثة . ويستخدم في علاج آلام أسفل الظهر وعرق النسا الناشئ عن إنزلاق وتواء القرص الغضروفي . سوف ترقد على أريكة خاصة لها إطار قابل للتحريك عند القدم هذا الإطار يمكن أن ينزلق إلى أعلى وأسفل على امتداد الأريكة ويوجد حلز أو قيد حول الرافدين متصل بالإطار يشريط فإذا دفعت الإطار بعيداً عنك فبتك تضع عمودك الفقري تحت الشد وهكذا تستطيع إختيار درجة الشد بنفسك . ويتم هذا بإشراف دقيق من جانب أخصائي العلاج الطبيعي . ويكرر أن الشد التلقائي أو الذاتي يحقق نتائج طيبة ويمكن أن يفيد بعض المصابين من إجراء عملية جراحية . مثل العلاج الانقلابي inversion therapy يدعى مخترعو هذا العلاج أنه يمكن أن يؤخر إنكس وتدهور القرص الغضروفي . شكل (11)

- الياقات والكورسيهات (المشدات) Collars and Corsets

قد يحتاج الظهر أو العنق للمؤثر بقم إلى بعض المساعدة الإضافية ولذلك قد يعطيك أخصائى العلاج الطبيعى ياقة للعنق أو كورسيه لأرتداءهما بصفة مؤقتة



شكل رقم (13)

مشد (كورسيه) للظهر



شكل رقم (12)

ياقة الفقرات العنقية

فالكورسيه تخفف الضغط على عموك الفقرى بمساعدة البطن ومع أن المقروض لها مفيدة للحركة إلا أن بعض الأبحاث تذهب إلى أن أسفل العمود الفقرى يتثنى أكثر إذا ارتديت كورسيه ترتفع على ظهرك . أما الياقة فبها تساعد على دعم رأسك وبذلك تقلل الضغط على عنقك .

بالإضافة إلى مساعدة ظهرك أو عنقك بعض الشئ فإن الياقة أو الكورسيه قد يبقى ظهرك دافئاً وتنشط نهايات الأعصاب فى الجلد شديدة الحساسية للضغط (وهذا تأثير مشابه للتدليك) يجب أن تكون حريصاً جداً فى طريقى الانحناء أو التحرك ويساعد عضلاتك على الاسترخاء . وقد لا تروقك الفكرة إذا عرضت عليك ولكن

الكورسيه أو اليقاة قد تحقق راحة قصيرة الأجل وتساعدك على تحاشي آبه مضاعفات . شكل (13)

- ياقات الرقبة Cervical collars

تستخدم الياقات فى القلب لتلطيف حالات العنق الحادة . وسواء أكانت آام عنقك قد حدثت فجأة عند الأمستيقاظ ذات صباح أو كانت نتيجة إصابة فبان الطوق العنقى سيلطف الآم بالحد من حركات عنقك ومساعدتك على رفع رأسك . وأرتداء هذا الطوق مجرد إجراء مؤقت لإستقرار الأكتهايات أو الرضوض حول المفصل الفقرية وقد لا تحتاج إلى إرتداء الطوق العنقى طوال الوقت ويحتمل ألا تضطر لأرتدائها لمدة تتجاوز أسبوعين . فإذا كنت تجاوزت من الخامسة والخمسين وتعنى من آام مزمنة فى العنق يستحسن إرتداء طوق صلب أثناء النهار بصفة دالمة ولكن الناس الذين يحتاجون إلى مثل هذا الأجراء القاسى قليلون جداً .

الشريان الفقرى الذى يمتد أعلى العنق من خلال قناة عظمية من صنع الفقرات على أى من الجانبين قد يضيق أو ينضغط فى مواضع معينة عندما تدير رأسك أو تفرد أو تهبسط عنقك . ويؤدى هذا إلى دوار مفاجئ وأحياناً إلى إغماء مؤقت عندما تنظر إلى أعلى أو تلتفت أو تعمل وذراعاك مرفوعتان إلى أعلى . مثلاً حين تكون مطفأ تقوم بتنظيف أو دهان السقف . ويطلق على هذا مجموعة الأعراض الفقرية القاعدية Vertebro - basilar syndrome وهى جزئياً نتيجة تصلب الشرايين وللذى يحدث مع تقدم السن فإذا كنت تعانى من هذا للمرض العلم للدورة الدموية بالإضافة إلى ضيق القناة الفقرية فى العنق فقد تحتاج إلى التحكم فى الأعراض بإرتداء طوق عنقى صلب طوال الوقت للحد من حركات العنق .

شكل (12)

- الكورسيهات Corsets

تستخدم الكورسيهات الفكرية لتسهيل علاج ألوان مختلفة وشتى من آلام الظهر . ويتجه أخصائيو العلاج الطبيعي إلى التوصية بإرتداء الكورسيه كمجرد إجراء قصير الأجل ربما لبضعة أسابيع قليلة بعد الشفاء من نوبه حادة من آلام الظهر لتمكينك من العودة إلى عملك دون التعرض لنكسة مبكرة .

9- صور أخرى من العلاج Other Treatments

يحتمل أن يشير عليك أخصائى العلاج الطبيعى بالنصح الخاصة بالقوام وأساليب الرفع و التناول التى ذكرناها وقد يوصى بالانتظام فى الدورة للعناية بالظهر ويعلمك بعض التمرينات العلاجية الواردة فى هذا المرجع وغيرها، بعض أنواع آلام الظهر تزول بمزاولة تمرينات خفيفة كالمدة والثنى فى الماء الدافئ .

- العلاج المائى Hydrotherapy

تقليدياً إعتاد الناس على الشفاء من آلامهم ومتاعبهم فى الحمامات الصحية ذات الينابيع أو المياه المعدنية الخاصة . الصفة المشتركة بين هذه العلاجات هو الشعور بالخفة وإعدام الوزن والطفو على سطح الماء . أما نوعية الماء سواء كان ملحاً أم عذياً لم كبريتياً فله أقل أهمية . ويعتبر هذا العلاج مفيداً لأشكال عديدة من إصابات العضلات والمفاصل . وفى إمكانك مزاولة تمرينات لتقوية وبسط العضلات بينما يساعدك الماء ويدعمك ويخفف الضغط على مفاصلك ، ويمكن تحقيق المرونة والقبالية للحركة لأن مقاومة الماء تحد من ذلك . كما أن للسباحة أيضاً تأثيراً علاجياً محدداً طالما لاتقومس ظهرك أثناء القيام بضربات الصدر فى محاولة لإبقاء رأسك فوق الماء .

- مدارس الظهر The Back School

بعض البلدان المتقدمة توجد معاهد خاصة للمصابين بالآلام الظهر وفي السويد مثلاً نشأ هذا لأول مرة منذ 15 عام كما يستخدم هذا العلاج بصور متنوعة في بريطانيا، وأوروبا والولايات المتحدة الأمريكية وأستراليا . وهذه الطريقة لاتناسبك إذا كنت تعاني من آلام حادة يظهر لك لأن الغرض منها مساعدة أولئك الذين يعانون من مشكلة مزمنة . كل معهد يختلف عن الآخر ولكن المقومات الأساسية للعلاج كما يلي:

* نصائح تتعلق بالقوام في حالة الوقوف والجلوس و الاستلقاء .

* تمارينات خاصة لتقوية عضلات البطن والظهر والرجلين .

* التعليم - ميكانيكا العمود الفقري تشريح واسيولوجيا العمود الفقري ، أساليب وثقون رفع ومناولة الأشياء الأرجونوميكا ergonomics (أى لختيار العدد و المعدات والأثاث وشكل وحجم ووزن الأحمال لتقليل إجهاد العمود الفقري)

* العلاج للماء

- بناء الثقة بالنفس

أهم للمزايا والفوائد للاكتحاق بمعهد الظهر أنه يقدم برنامجاً شاملاً للتعذية بالظهر يشمل الفحص الأكلينيكي الدقيق ، لتقييم الوظيفي لمعرفة كيف تدير المهام اليومية ، العلاج الطبي المناسب لأصول جماعية . هذا البرنامج مصحوب بعلاج متابعة ومعزز بفريق من الخبراء يضم لأخصائي أمراض العظام وفلسيين وأخصائيين في العلاج المهني وقد أسفرت دراسة عن فاعلية هذا المعهد من أن الأعراض تميل إلى أن تزول وتختفى سريعاً بعد العلاج بالمعهد وفائد الوقت

للملتحقين بالمعهد لكل ، ونتيجة التركيز على تحسين اللياقة العامة ، فإن عدداً كبيراً من المشتركين في برنامج المعهد يعرفون الأساليب الصليبة لمزاولة التمرينات العلاجية والوقائية وتصبح لديه القدرة على مزاوتها خارج المعهد يستخدم بعض لشريطة الفيديو . إن عدداً متزايداً من أقسام العلاج الطبيعي تقدم حالياً شيئاً ما على هذا المنوال ولكن للأسف بعد إختصاره . وفي بعض الحالات قد لا يحو الأمر حصة تمرينات ولحدة لمرضى الظهر . ولو أن هذا لا يمكن أن يعد معهد للظهر إذ أغفل عوامل هامة مثل الحالة المرضية الخاصة والفردية لكل مصاب .

بالنسبة للتتابع بعيدة المدى ، لاشك في أن تحسين قوامك وتعلم فنون الرفع والمناولة السليمة ، بالإضافة إلى مواعيد بينة عملك سوف يؤدي إلى عائد صحي مما يؤثر بالطبع على الإنتاج العام . وللأسف فإن معظم قطاع الأعمال والمصانع لا تزال غافلة عن أهمية ظروف العمل في الوقاية من آلام الظهر و الاضطرابات الأخرى .

ويتوقع أن تكون معاهد العنق مفيدة أيضاً بنفس الدرجة وقد تم افتتاح بعضها في السويد . ولطريقة معتلة للمتنبع في معاهد الظهر بالتأكيد على مساعدة الذين يشكون من آلام مزمنة على تعلم كيف يتعايشون مع مشكلتهم .

ثانياً : الأبر الصينية (الوخز) Acupuncture

مقدمة :



آلاف السنين كان الأطباء الممارسون في الشرق الأقصى يعالجون مختلف الاضطرابات والعلل بتنشيط نقاط لاختبرت بحرص وعناية في الجسم بالأبر . وقد قوبل العلاج بالأبر الصينية (الوخز) بالسخرية من جانب أطباء الغرب عند ممارستها لأول مرة منذ 200 سنة ومع أن الكثيرين منهم لا يزالون يشكون في فائدة الأبر الصينية إلا أن الدوائر الطبية التقليدية بدأت بالاعتراف بقيمة هذا العلاج . منذ لوائح السبعينات أخذ الاهتمام يزداد بالأبر الصينية . غير أن الموضوع برمته حائل بالآراء المتناقضة المبنية على المصالح المحققة والتفكير الأرتجالي والمعرفة الناقصة . ومن الصعب على غير الخبير شق طريقه في هذه الغلبة من الأبحاث والآراء وأن يستنتج ما إذا كان العلاج بالأبر الصينية مفيد في إزالة آلام الظهر . غير أن المسألة تصبح أبسر قليلاً إذا فهمت الفلسفة التقليدية التي يقوم عليها هذا النوع من العلاج الطبي .

1- الصحة هي الانسجام Health as harmony

طبقاً للمفهوم الصيني تعتبر الصحة الجيدة حالة من توازن الطاقة داخل الجسم . كان الصينيون يؤمنون أن طاقة الحياة التي يطلقون عليها تشي Chi تتألف من التوازن المنسق المنسجم بين كل من بين Yin ويانج Yang وكان بين Yin يوصف بأنه سلبي وبارد ومظلم وتأثيره وخفي وأثني وصلب في حين أن يانج Yang موجب، دافئ، مضئ، وفاعل، ومفتوح ونكر وأجوف . كلاهما كما الطرفين المتقابلين في سلسلة متصلة من ألوان الطيف ولا يوجد نقطة فاصلة بينهما .

كان غرض الطب الصيني إصلاح وتقويم أي إختلال في توازن تلك القوى لأن هذا الإختلال هو سبب عدم الإنسجام أو الطة والسماح لأنكيت الشفاء الأخرى بالجسم القليل يبقى المهمة . فالمرض ، في الواقع مجرد عرض لإختلال توازن الطاقة .

2- النقاط وخطوط الزوال The points and meridians

لاحظ قدامى الصينيين أن مناطق معينة في الجلد تصبح أشد حساسية عندما يصاب عضو أو تضار وظيفة ما في الجسم . وتسمى هذه الأماكن الحساسة بالنقط . فالعلاقات بين مختلف الأعضاء الداخلية ووظائفها قد تم تركيبها في نظام شامل من خطوط الزوال. هذه الخطوط ممرات تربط كافة النقط المؤثرة على عضو معين وعلى طولها تتدفق وتسلم الطاقة الحيوية . ويوجد 12 خط زوال رئيسياً وإثنان يمتدان أسفل الوجه والظهر . والنقط على طول خط الزوال لا تؤثر فقط على العضو الرئيسي المرتبط به وإنما تؤثر أيضاً على أجزاء أخرى بالجسم مرتبطة بذلك العضو . فإضطراب في الأنف والبلعوم يمكن علاجها من خلال النقط الموجودة على خط الزوال الرلوي لأنهما يشتركان في عملية التنفس . كما أن النقط الموجودة على خط الزوال الكلوي يمكن أن تؤثر على الأعضاء التي تنمو مع الكليتين في المرحلة الجنينية ، أي الخصيتين أو المبايض والرحم . لكل إذن شبكة كاملة من خطوط الزوال والنقط تتحكم في كافة أعضاء ووظائف الجسم. خطوط الزوال الرئيسية تعكس في ثلاثة أزواج من النبضات عند كل رسمغ . هدف الإبر الصينية تحديد إختلال التوازن في الطاقة المسبب للمرض . ويتم إدخال إبر رفيعة في نقط حساسة على طول زوال معين أو خطوط زوال عديدة تنشط أو تقلل تدفق الطاقة إلى أن يستعد التوازن المنسجم .

3- المهارة القديمة Ancient skill

ورد ذكر العلاج بالإبر الصينية في أقدم الرسائل الطبية المدونة وهو meiching أو كلاسيكيات الطب الباطني المنسوب إلى الأميراطور الأصغر هوانج تي Huang Ti والمفروض أنه وضع في الفترة ما بين 2697 و2596 ق.م . كما توجد نقوش على العظام تسجل إستخدام العلاج بالإبر الصينية يرجع تاريخها إلى 1600 ق.م في حين تشير البردية المصرية القديمة التي يرجع تاريخها إلى 1550 ق.م إلى قنوات الطاقة المعروفة في الطب المصري القديم وأشبه بخطوط زوال الإبر الصينية منها للشرابين أو الأوردة أو المسارات العصبية المعروفة في الطب الغربي حقيقة أن العلاج بالإبر الصينية إستمر خلال آلاف السنين تؤيد أن له تأثيرات مفيدة حقيقية وأصلية ، والمشكلة تظهر عند تقييمه ، ولأن جذور هذه الطريقة موزعة في الفلسفة الصينية القديمة ، فلا مفر من إعتبار المعايير الطبية الغربية التقليدية المحافظة أدوات رديئة لتقييم قيمة هذا العلاج .

4- هل الإبر الصينية مفيدة ؟ Will acupuncture help ?

بصلة عامة تفيد الإبر الصينية في معظم حالات آلام الظهر بتخفيف الألم وبالتالي خفض التوتر العضلي وتحسين القدرة على الحركة . وتحقق ذلك من خلال آليات متعددة تشمل:

- * التأثيرات الموضعية حول نقطة العلاج ذاتها .
- * المسارات الأتكامسية العصبية بين الجلد والعضلة .
- * إطلاق الهرمونات المخففة للألام في المخ وفي الحبل الشوكي .
- * حصر إنتقال الألم إما عند دخوله السواد الفقرى أو بمنعه من الإنتقال إلى المخ.

ويقول البروفيسور رونالد ملاك Prof. Ronald Melzack وهو من أبرز الباحثين في مجال الآلام ، أن بعض آلام الظهر المزمنة قد تستمر بعد زوال السبب الأصلي للآلم ومع أن تظهر قد شفى فإن نكريت الآلم Pain memories كانت قد تمت في ساقى للمخ مثل نواتر قصيرة فى النظام الكهربائى . ويقدر أن إحدى نتائج الإبر الصينية يمكن أن تكون قطع هذه الدوائر القصيرة وإطفائها تماماً بحيث يستمر التحرر من الآلم فترة أطول بعد زوال تأثير الإبر الصينية .

5- الشخصيات المستجيبة للعلاج Responsive personalities

لأسف لا يمكن ضمان التخلص من الآلم حتى لو كانت حالة عمودك الفقرى قابلة للعلاج بالإبر الصينية . كثير من الممارسين يجدون أن تحقيق النتائج الطيبة يتوقف على شخصية المريض وعلى الحالة الصحية . ويوجد أشخاص لديهم القدرة على الإستجابة وآخرون إستجابتهم ضعيفة . وهناك أبحاث هامة لابد من إجرائها بخصوص الشخصيات التى تستجيب على نحو أفضل لهذا العلاج .

6- الإبر الصينية وآلام الظهر Acupuncture and back pain

إذا افترضنا أنك تعاني من آلام الظهر من نوع اللمباجو وعرق النسا كيف يمكن أن تتحسن بالإبر الصينية ، كيف يمكن أن تعرف ما إذا كان هذا النوع من العلاج يفيد فى حالتك أم لا ؟ توضح إحدى الدراسات التى أجريت بأمرىكا أن قدراً كبيراً يتوقف على طبيعة الآلام التى تتعاينك . وفى حالة الآلام السيكلوجية لن تستفيد إلى ذلك الحد من العلاج بالإبر الصينية . كذلك لم يستجيب جيداً الأفراد الذين كان مصدر آلامهم أبنية المخ المركزية وأيضاً أولئك الذين سبق أن تلفت الأعصاب الناقلة والموصلة للآلم على سبيل المثال أثناء العمليات . ويتضح من كل

هذا أن هناك أسباباً طبية صحيحة لإستجابتك الضعيفة للإبر الصينية بالمقارنة مع
آخرون يشكون من نفس آلام الظهر.

7- النقاط المؤثرة The effective points

هناك أبحاث ودراسات تجرى للمزيد من المعرفة للنقاط التي تصل بشكل أفضل
وقرنت بعض الدراسات بين آثار علاج نقاط الإبر الصينية والعلاج العشوائى
لنقاط مختارة . وتوضح النتائج أن البشر والحيوانات يمكن أن تستفيد من علاج
النقاط غير الصينية ، ولوضحت دراسات أخرى أن مجرد وخز النقاط للمفجرة
للآلم وهى مناطق شديدة الحساسية توجد عادة داخل حزم متوترة من العضلات
يمكن أن تحقق نتائج مفيدة وقد يحسن تجربة ذلك إذا كنت تعاني من نقاط
مفجرة للآلام . ولما كتبت الأبحاث الخاصة بآلام الظهر والعلاج بالإبر الصينية
لا تزال مستمرة فإن دوليب للمعرفة أخذت تنتج بالتدريج صورة أوضح عن مدى
فائدة الإبر فى تخفيف آلام الظهر . لقد قال البروفيسور تشانج هسيانج -تونج
Chang Hsiung -Tung مدير المركز العالمى الكبير بمعهد الفسيولوجيا
بشنغهاى : الإبر الصينية التقليدية شأنها شأن الأخرى وليست كاملة جميعاً إذ تضم
الآلى والنقاطات .

8- إستشارة أخصائى الإبر للصينية Consultingan acupuncturist

قد يفيدك إستشارة أخصائى العلاج بالإبر الصينية فى أية مرحلة من مراحل حالة
ظهرك ولو أنه من الحكمة الحصول على تشخيص طبى أولاً . معظم الناس ربما
جربوا أو تلقوا العلاجات التقليدية قبل اللجوء إلى أخصائى العلاج بالإبر الصينية،
وأصبحوا يبحثون عن بدائل فى الحالات التالية:

- * عندما لم تعد الراحة أو العقاقير المضرة أو العلاج الطبيعي أو العلاج اليدوي في تخفيف وتلطيف نوبات الألم الحادة .
- * لتخفيف الألم و الالتهابات الناشئة من إلتهاب المفاصل العظمية في الأسطح المفصالية والتي لا تستجيب لتحسين القوالم أو التمرينات الرياضية أو الشد أو كبديل للحقن الموضعية للمفاصل أو العلاج التصليبي للأرطقة .
- * إذا كنت تعاني من آلام الظهر المزمنة أو عرق النسا غير القابلة للتدخل الجراحي أو التي لن تغيد فيها الجراحة أو التي لم تقبل فيها الجراحة مفضلاً بديلاً آخر . وفي هذه الحالة قد تفيدك الإبر الصينية في حالات معينة :
- على سبيل المثال عندما تتكون النقاط المفجرة للألم في العضلات المجاورة للمقاطع الفقرية المتأثرة . وعندما تظهر أنماط الآلام المزمنة قد تساعد الإبر الصينية على كسر للدائرة الخبيثة ، ربما بالعمل على خلق بوابة الألم أو بتحقيق إرتخاء للجهاز العصبي بالتحكم في مسارات الألم المركزية وبإطلاق هرمونات الجسم للمخففة للألم وهي الاندورفينات endorphins والانسفالينات encephalins . عدد قليل من أخصائي العلاج بالإبر الصينية سيقضون علاج الحالات التي ينكرون أنها لن تستجيب للعلاج الصيني ولكن أغلبية الأخصائيين سيحاولون علاج كافة المرضى الذين يلجأون إليهم .

9-اختيار أخصائي الإبر الصينية choosing an acupuncturist

توجد في الولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا كليات تدريب معترف بها لتخريج الممارسين -غير الطبيين . وتستمر الدراسات ما بين ثلاث وأربع سنوات وتشمل دراسة أكاديمية وممارسة لكلينيكية (سريرية) كثير من الأطباء يمارسون

العلاج بالأبر الصينية حالياً بعد تلقى تدريب على فنون هذا العلاج دورات تدريبية قصيرة ، ومع أن هذا يؤثر للنقد والاستياء بين أخصائى الإبر الصينية المدربين تدريباً عالياً فإن الأبحاث التى أجريت للمقارنة بين الطريقة الغربية المستخدمة من جانب معظم هؤلاء الأطباء والطريقة التقليدية الشرقية لم تسفر عن وجود فارق من حيث كفاءة وفعالية العلاج . انصح بإختيار أخصائى علاج بالأبر الصينية تلقى تدريباً أكثر دقة وخبرة أعمق ولكنه فى ذات الوقت مؤهل طبياً . وهؤلاء الممارسون أقل عدداً ولكنهم يستطيعون أن ينهلوا من جميع الموارد المتاحة سواء المعرفة التقليدية الصينية والخبرة الطبية الحديثة معاً.

10- إجراءات التشخيص The diagnosis procedure

يبدأ أخصائى العلاج التقليدى بمحاولة التعرف على أختلال الأتزان السبب للشكوى بدلاً من تشخيص طبيعة المرض على وجه التحديد : فالشكوى ستزول فور استعادة الأتزان. أما الطرق التشخيصية فأنها تشمل مراقبة المريض وطرح أسئلة عليه وجس مختلف النقاط فى البطن وأساس النبض من الرسغ . ومثالياً يستطيع أخصائى العلاج بالأبر الصينية البارع أن يصل إلى تشخيص بمجرد استشعار النبضات وبدون أية معلومات أخرى . والمفهوم أن النبضات تسجل الأمراض السابقة والأمراض المتوقعة مستقبلاً . عالياً يوجد حالياً عدد قليل من أخصائى العلاج بالأبر الصينية سواء فى الشرق أو الغرب يعتمدون فقط على هذه الطريقة إذا وجدت طرق أخرى للفحص والكشف .

ويصح رئيس الرابطة البريطانية للعلاج الطبى بالأبر الصينية الدكتور فيليكس مان Dr.Felix Mann بأن يقوم الأخصائى الممارس -كفحص مزدوج -بأخذ التاريخ المرضى -وأجراء فحص بدنى وأبحاث معيانية ألخ حسب كل حالة . بالإضافة إلى

ما تقدم فإن الأسلوب التقليدي للكشف الدقيق والتشخيص على طول الخطوط الكلية للشاملة مضیعة للوقت وتطرح مشاكل أمام الأخصائى المنشغل الذى بلا متمتع من الوقت لا سيما إذا كان فى إمكانه الحصول على نتائج لا تقل جودة عن تلك التى تتحقق بالعلاج الذى يختار على أساس أعراض المرض والتاريخ المرضى والمعرفة الدقيقة وأسلوب اختيار نقاط التأثير على الألم .

11- الطريقة الغربية The western approach

كلما تحدثت مع الكثيرين من أخصائى العلاج بالأبر الصينية . المنتمين إلى مختلف المدارس للتدريبية كلما اتضح لى أنهم يعالجون المرضى الذين يشكون من آلام الظهر بطريقة واحدة مع اختلاف وسائل التشخيص . ويحتمل وجود أسباب متعددة لذلك .

• أولاً لأن الألم هو العامل المشترك لأصابت الظهر وسواء كان العلاج عن طريق التقاط أو النبض وأرتباط ذلك بمشاكل الظهر فإن نسبة عالية من المرضى يشعرون بالراحة والشفاء من الألم .

• ثانياً تعتبر المشاكل العضلية الهيكلية تقليدياً مصنفة فى فئة تختلف عن الأمراض الأخرى ويعتقد أنها ليست نتيجة من اختلال لتوازن الطاقة بقدر ما هى ناشئة عن خطوط الزوال المقطوعة ولهذا تختار نقاط الأبر الصينية على طول هذه الخطوط الزوالية بشكل روتينى من أجل التعامل معها .

كما أن أخصائى العلاج بالأبر الصينية القادر على التعرف على اختلال لتوازن الطاقة قد يختار نقاطاً بعيدة أو خطوط زوال بعيدة ليست مرتبطة بصفة عامة بألم الظهر . وقد تفيد هذه الطريقة للذين لا تزول آلام الظهر لديهم بعد العلاج فى التقاط للعادية المألوفة . بعض أخصائى العلاج بالأبر الصينية يقتصرون

على العلاج من خلال النقاط الموجودة في الأذن لوجود جهاز كامل في الأذن يمثل كافة أعضاء الجسم ووظائفه . يطلق على هذا الفرع العلاج الأذني بالإبر .

12- العلاج Treatment

بعد أن يحدد المعالج النقاط سيختار الإبر المناسبة . وتوجد أنواع مختلفة من الإبر مصنوعة من الذهب أو الفضة أو الصلب غير القابل للصدأ ومعظم ممارسي الإبر الصينية يستخدمون الآن الإبر المصنوعة من الصلب الذي لا يصدأ وهي رقيقة جداً أرفع بكثير من الإبر الطبية تحت الجلدية . hypodermic. ويختلف طول الإبرة باختلاف عمق الاختراق المطلوب . فخلال الإبرة قد لا يكون مؤلماً أو قد يحدث إحساساً لا ساعاً لا يستمر أكثر من ثانية لوثقتين . وبعد وضع الإبر في الأماكن المطلوبة سيترك الممارس للأسترخاء حوالي عشرة إلى 15 دقيقة وهي متوسط دوام العلاج . وإن تضطر إلى أن تنقل سلكاً ولكن ستلقى تشجيعاً على الارتخاء بقدر الممكن . وأحياناً من أجل ضبط تنفق الطاقة سيدير الممارس الإبر ببطء أو يحركها بخفة إلى أعلى وأسفل ويتوقع أن يستخدم الأخصي أو الممارس عدة إبر . وما أن يتم إدخالها حتى تولد أحساساً يعرف تشي the chi ويوصف بأنه حرقان soreness أو تميل numbness أو وخز خفيف tingling أو تمدد distension (عدم انقباض) .

هذا الأحساس غير مريح ولكنه ليس مؤلماً . فإذا كانت حالتك ستتحسن بالإبر الصينية عادة تزداد درجة التحسن بعد كل جلسة وبعد حوالي 12 جلسة يصل التحسن إلى أقصى مداه . أحياناً ، تصبح الأعراض أسوأ نتيجة العلاج بالإبر الصينية وذلك بصفة مؤقتة . وتلقم واستشراء الأعراض يزول خلال ساعت أو

على الأكثر فى غضون أيام قليلة . وإذا حدث هذا فإنه فى الغالب دليل على أن شكوك ستزول لاحقاً بالإبر الصينية. وإذا لم تلمس أى تحسن بعد جلستين أو ثلاثة جلسات عندئذ يحتمل ألا تستجيب حالتك للعلاج بالإبر الصينية .

13-طريقة بديلة Alternative methods

يمكن إثارة نقاط الإبر الصينية دون استخدام الإبر . إذ يمكن استخدام الحرارة أو الضغط أو التيار الكهربائى الضعيف لضبط تدفق الطاقة بدلاً من أو بمثابة إبرة.

14-الشيatsu أو الإبر للصينية Shiatsu or acupressure

بدلاً من استخدام الإبر يعالج بعض الممارسين آلام الظهر مستخدمين التدليك إما قبل أو بعد غرس الإبر . فن التدليك مختلف عن الطريقة الغربية المصممة أساساً لاسترخاء العضلات وتنشيط الدورة الدموية . فنون للتدليك الصينية واليهابانية تستخدم فى العلاج بالإبر للصينية . لتنشيط النقاط أو كامل خطوط الزوال بالضغط بالأصابع والضغط بالكوع والبصم stamping والتخبين scratching الخ . وقد تتضمن هذا التدليك أيضاً تحريك العمود الفقرى على مستوى يعادل العلاج اليدوى للعظام أو طريقة ميتلاند Maitlands .

15- أجهزة جديدة فى مجال العلاج بالإبر الصينية New equipment

in acupuncture

كل هذه المعدات مصممة لاستخدامها بمعرفة أخصائى العلاج البارعين وليس لاستخدامها فى المنزل . ويوجد جهاز electro-acupuncture kits يقال أنه

يستطيع كشف النقاط بالتواصل إلى مواضع موصلة للتيار الكهربائي بسهولة . وتنشط هذه كهربائياً باستخدام مجس probe لا يخترق الجلد وقد تبين أنك إذا مررت مجساً معدنياً فوق الجلد في أي وضع فبك تجعل منطقة صغيرة حساسة مما يتج مرور التيار . وحديثاً جداً ظهرت إبرة صينية تعمل بالليزر وهي جهاز يقال أنه يطلق حزمة من أشعة الليزر من خلال وحدة يدوية .

ويبدو ان وهجا برتقاليا يمر خلال منطقة الهدف بالجلد ويتم العلاج في بضع ثوان دون شك الجلد .

كما يوجد جهاز تسجيل كهربائياً لقياس مستويات الـ Yin واليانج Yang ويفترض ان تلك الآلة تقوم برصد التنبؤيات اليومية او حتى كل ساعة في تلك المستويات وتسجل مدى الاستجابة للعلاج .

وإذا تحقق هذا تماماً ففي اعتقادنا ان معظم ممارسي العلاج بالابر الصينية المهتمين بشكل جدى في تطوير اسلوب علاجهم سوف يستخدمون هذا الجهاز . وفي الواقع فإن اسلوب وطرق العلاج بالابر الصينية يتطور بسرعة مذهلة .

وبالفعل فإنه في بعض البرامج التدريبية يتلقى الممارسون تدريباً على استخدام الاجهزة التي تقوم بقياس اختلال توازن الطاقة Energy imbalance في النصفين العلوي والسفلي من الجسم وهذه الاجهزة مصممة لمساعدة الممارسين على تخطيط علاجهم بشكل افضل .

ومن التطورات الجديدة في هذا المجال استخدام التيار الكهربائي لتنشيط تلك النقاط من خلال سن ابرة حيث يتم توصيل الالكترودات بالابرة ويمسك المريض بالكثود آخر في يده او يوضع على جسمه او يمسكه للمعالج طالما انه سوف يلمس المريض او المصاب حتى تكتمل الدائرة الكهربائية .

ويعتقد ان هذه الطريقة اكثر فاعلية وكفاءة في بعض الحالات من الطرق التقليدية.

وباختصار يبدو ان هناك طرق متعددة لتنشيط تلك النقاط وأن المريض لابد وان يستفيد من اى منها .
ولسوء الحظ لا يوجد دليل كاف الان يوضح ايتهما الأقوى والأكثر فاعليه فى تنشيط تلك النقاط .

ثالثاً : المعالجة اليدوية Manipulation

مقدمه :

أخذ عدد كبير من الأطباء ، يفضلون المعالجة اليدوية Manipulation بمثابة بديل هام للعلاج التقليدي لآلام الظهر كما أن عدد كبير من الناس على تلقى العلاج اليدوي على يد خبير للمعالجة اليدوية Chiropractor ويتضمن العلاج أحكام ضبط المفاصل في العمود الفقري وهو مفيد لأنواع مختلفة من الاضطرابات لا سيما الاضطرابات الفقرية .

حالياً
حالياً

وتمارس المعالجة اليدوية الطبية على يد بعض الأطباء وأخصائي العلاج الطبيعي ولا تختلف أساليبهم اختلافاً كبيراً عن أساليب مداوى أمراض العظام أو خبراء المعالجة اليدوية فيما عدا أن المعالجين اليدويين الطبيين أكثر ميلاً إلى استخدام الشد في علاج العنق . الفرق الرئيسي هو أن الأطباء يحاولون عمل تشخيص طبي قبل البدء في العلاج ثم يركزون على حل تلك المشكلة المعينة أما المعالجون اليدويون من غير الأطباء فغالباً ما يعالجون بلمس الجزء الذي يعتق من العلة في العمود الفقري وقد يقترّبون من المشكلة بطريق غير مباشر ويستمرّون في العلاج حتى بعد اختفاء الأعراض . وتوضح الحالات الثلاث في نهاية هذا الفصل الأساليب المختلفة المستخدمة في مختلف أثر العلاج اليدوي .

1-المعالجة مساعدة الجسم على تصحيح أوضاعه ذاتياً Osteopathy

and chiropratic

مع أن مجرى العظام وأخصائي المعالجة اليدوية أخذوا يتجهون باضطراب نحو التطابق مع التدريب الطبي الاساسي فإن معظمهم يحتفظون بالتراب كلى نحو

المريض. ولعدم تقديمهم بالقواعد الصارمة للتدقيق الطبى الذى يؤكد على التشخيص تراهم ينظرون إلى آلام الظهر فى سياق علل واضطرابات كامل الصود الفقري والحوض والاطراف السفلى واختلال التوازن العضلى فالمعالجون قد يعطون نصائح عن التغذية وهى عامل قد لا يربط الاطباء للتقليديون بينه وبين آلام الظهر . مجبرو العظام وأخصائيين المعالجة اليدوية المؤهلون يشترط فيهم وأن يكونوا قد تلقوا تدريباً لمدة 4 سنوات فى مجال التشريح والفسيولوجيا والكيمياء الحيوية والفحص السريري الاكلينيكي وعلاج الاضطرابات العضلية والهيكلية كما أنهم يدرسون قدراً معينا من البيولوجي . وفى الولايات المتحدة الامريكية قد يتدرب مجبرو العظام لمدة سبع سنوات وهم مؤهلون طبياً تماماً . وفى أستراليا يتدرب خبراء المعالجة اليدوية خمس سنوات . الفرق بين osteopathy المعالجة بمساعدة للجسم على تصحيح اوضاعه ذاتياً اما خبير المعالجة اليدوية chiropractor ينظر الى المشكلة من زاوية بناء وتركيب الصود الفقري لا سيما وضع الفقرات ولهذا يميل إلى استخدام الاشعة السينية أكثر من مجبر العظام osteopath وعلاجه يهدف إلى إعادة وضع عظام خاصة فى مكانها باستخدام أساليب الدفع الامامى أما osteopath مجبر العظام فإنه يركز على الوظيفة ، أى للحركة غير الموية بالمفصل باعتبارها السمة الجوهرية فى اضطرابات الصود الفقري أنه يميل إلى استخدام الدفع leverage بدلا من الدفع الامامى thrusting وغالبا ما يستخدم بسطا ايقاعيا للأريطة التى حول المفصل لاستعادة المدى الامثل للحركة ، أساليبه تستهدف الخللة والتحرير أكثر مما تستهدف الى إعادة الوضع. على أى حال كلا الممارسين يعرفان بعدم أماكن الفصل بين البنية والوظيفة وطريقتهما وأسلوبهما يتراكبان. فضلا عن أن الاساليب والمهارات تختلف من معالج لآخر ، ويقوم كل ممارس بوضع ومزاولة طريقته الخاصة .

2- استشارة الممارس Consulting a practitioner

إذا لذلك العلاج اليدوي في الماضي ولكن عودك الام فمن المحتمل ان يفيدك هذا العلاج مرة اخرى .

ولكن هناك بعض الحالات التي لايجدى فيها هذا العلاج بل قد يكون خطرا ولهذا يجب ان يعرف الطبيب مم تشكو على الاقل بشكل عام ، قبل ان تحصل على العلاج اليدوي احيانا يمكن ان تكون الام الظهر من اعراض الاسبابة بالسرطان وفي هذه الحالة يصبح العلاج اليدوي غير مناسب ويمكن ان يصبح خطرا وفي حالات الالتهاب مثل Anky losing spondylitis التهاب الفقار الرثياني حيث تتكلس الاربطة الفقرية والصود الفقرى ويصبح متصلبا لا ففدة للعلاج اليدوي ولو انة لا يقل خطورة . المعالج اليدوي المؤهل سوف يعرف ويميز بين الحالات التي سوف تستفيد والتي لن تستفيد من العلاج لليدوي كل ممارس سواء اكان مؤهلا طبيا او غير مؤهل يختلف عن غيره في طريقة العلاج . معظم الممارسين سيطرحون اسئلة ويفحصونك بنفس الطريقة التي يتبعها اخصائى العلاج الطبيعى وقد يلجئون الى اضافة طرق اخرى للفحص حسب رؤيتهم الخاصة .

3- هل العلاج اليدوي يساعد فى السيطرة على الالم Can?

manipulation relieve pain ?

إذا كنت تفكر فى استشارة معالج يدوي ربما اردت ان تعرف ما إذا كان فى استطاعة تخفيف الالم . للأسف لايمكن اعطاء اجابة محددة . فلا توجد حالتان متطابقتان تماما ، وحتى الاختلافات الضئيلة فى السن او الوزن او اللياقة او ارادة الشفاء يمكن ان تؤثر على نجاح العلاج اليدوي .

فلذا كنت سوف تجنى فائدة من هذا العلاج ربما شعرت ببعض الراحة من الالم من الجلسة الاولى او جلستين . وإذا لم يطرأ اى تغيير بعد الجلستين فمن غير المتوقع ان تتحسن حالتك بجلسات أخرى من العلاج اليدوى .

4- للتأثيرات على الجهاز العصبى Effects on the nervous system

فى حالة ضعف العضلات بسبب التضاغط اى عصب فإن العلاج اليدوى يستطيع تحرير العصب مما يتيح استعادة القوة والحركة . ومع ان الجهاز العصبى المستقل للتحكم فى العمليات اللاارادية مثل ضربات القلب والهضم ليس داخل القناة الشوكية ، الا انه متصل بالاعصاب داخلها ، لهذا يمكن ان تتأثر هذه الوظائف بالاضطرابات فى العمود الفقرى ولهذا يمكن ان تتحسن حالات مثل الصداع النصفى migraine والتوتر قبل الدورة الشهرية premenstrua tensivn والامساك constipation وذلك بالعلاج اليدوى .

احيانا يمكن استخدام العلاج اليدوى كاجراء وقائى للمحافظة على حركة العمود الفقرى . هذا العلاج قد يؤخر التغييرات الارتكاسية والانهكالية او اذا سبق لك ان اصيبت بالتهاب المفاصل العظمية osteoarthritis فإن العلاج اليدوى قد يمنع مشاكل حادة مثل خلع الاسطح المفصالية .

ثانيا الحالات التى يمكن ان تستجيب للعلاج اليدوى condition that may respond

للحالات الموضحة بعد هى التى يحتمل استجابتها للعلاج اليدوى والافادة منه

- التهاب المفاصل العظمية Osteoarthritis

حين يؤثر الداء الارتكاسي على الفقرات القطنية ، يمكن تلطيف الألم بالعلاج اليدوي الدقيق . إذ سرعان ما يكون للممارس فكرة واضحة عن حدود العون الذي يمكن تقديمه ، هذه الحالة لاشفاء منها ولكن يمكن تقديم بعض المساعدة للمحافظة على الحركة . وإذا حدث التهاب للمفاصل فلا جدوى للعلاج اليدوي .

- تدلي وانزلاق القرص القضيوي Disc prolapse

إذا كنت تعاني من لمبالجو حاد فقد تعجز عن تحريك ظهرك دون أن تشعر بالم شديد . ولهذا يتعين على الممارس أن يقوم بعلاجك بالمنزل أحيانا . قد يخلق الشد اليدوي الخفيف شيئا من الراحة ولكن في أية حالة سيساعدك الممارس على التوصل الى وضع الراحة الأكثر يسرا ، وبعد قضاء بضعة أيام من الراحة قد يزول الألم الى الدرجة التي يمكنك فيها تلقي العلاج اليدوي بطريقة مبسطة .

- آلام العنق Neck pain

في الحالات الحادة لصغر العنق wryneck والذي ينتج عادة من النوم في وضع غير سليم فإن استخدام العلاج اليدوي محدود . فالتكتيك يفيد عضلاتك المشدودة وللشدّة الخفيف يجعلك تستعيد الحركة . ولكن الارتبطة حول المفصل قد تطول وتمتد أكثر مما يجب وتلتهب . بحيث تصبح أية حركة مفصلية مؤلمة . وفي هذه الحالة سيستخدم الممارس أيضا الشد بكل عناية وحذر ثم يضع راسك وعنقك أقرب ما يكون لوضع الراحة الطبيعي . وسوف يكرر هذه العملية كل عشرة دقائق لذلك يجب أن يكون العلاج اليدوي بطريقة سليمة ٨-١٠ دقائق حتى لا تحدث نتائج

عكسية على ان يتم الشد واللف في مراحل متكررة لاستعادة الوضع الطبيعي مع ملاحظة الحذر واستخدام التوقيت البطيء .

عرق النسا Sciatica

في عرق النسا سواء الحاد او المزمن غالبا ما يحدث ألم مستمر فإذا كان انزلاق القرص الغضروفي يسبب الالما في الرجل بدون اية اعراض لتلف العصب ، قد يكون العلاج اليدوي مفيدا .

فإذا تبين حدوث اعراض عصبية مثل التشنج او ضعف العضلات قد يكون العلاج اليدوي مجنبا . وحتى مع ذلك فقد ينجح المعالج في مساعدتك على التوصل الى وضع الالم عليك مراعاة هذه التعليمات البسيطة احيانا قد تكون اكثر ارتياحا بالوقوف عن الاستلقاء و احيانا سوف نجد ان وضعنا ما او حركة لت الى راحتك ذات مرة لتحقيق مثل هذه الراحة في وقت اخر .

التوتر العجزى الحرقفي Sacroiliac strain

بعض الناس يتميزون بمفاصل قطنية اكثر حركة من الآخرين فإذا كانت مرونة الاربطة تسمح بقدر كبير من الحركة فقد يلف ilium بعيدا على العجز . وإذا حدث هذا تتوتر الاربطة التي تعمل على المفصل . وقد يستطيع العلاج اليدوي تحقيق تحاذي العظمتين بشكل سليم وتخفيف التوتر ، غير ان الإفراط في العلاج اليدوي قد يؤدي الى إطالة الاربطة وزيادة الحالة سوءا .

سوء تحاذي المفصل السطحية Facet joint malalignment

الالتواء أو الانحناء المفرط للعمود الفقري يمكن ان يؤدي الى انتقال المفصل السطحية عن لتحاذي الطبيعي ويستطيع العلاج اليدوي ان يعيد للمفصل الى موضعها الاصلي او ربما لحتجت الى المساعدة من المعالج لليدوي للتوصل الى افضل وضع مريح حتى يتسنى لك الشفاء من الإصابة . مشاكل القرص whiplash قد تفيد من الشد اليدوي الذي يجريه معالج واسع الخبرة فور بدء الالم او التصلب.

إصابات الضلوع Rib lesions

أحيانا يخلع راس احد الضلوع في نقطة اتصاله بالحدى الفقرات . في هذه الحالة اما ان يصبح كامل الضلع مرتفعا بالنسبة للضلوع الاخرى او يكون منخفضا عنها. للعلاج اليدوي قليل باعانة الى وضعة الصحيح .

التوتر العضلي المزمن Chronic muscular Tension

إذا كنت تعاني من التوتر العضلي المزمن فإن العلاج اليدوي للمفاصل ان يحلّق الارتخاء .

غير ان الممارس يستطيع مد العضلات بطريقة ايقاعية ومع هذا المد المسلي للعضلات يتعين عليك ايضا اداء تمارين لتقوية العضلات الخاصة فعلى سبيل المثال اذا كانت العضلات الواقعة اسفل الظهر والتي تقوم بثني العمود الفقري الى الخلف متوترا توترا مزمنّا واصيبت بالقصر فإن العضلات المقابلة لها في البطن سوف تطول وتضعف ولهذا يتعين عليك اداء تمارينات لتقصير وتقوية تلك العضلات

وسوف ينصحك المعالج اليدوى بالتمارينات اللازمة لتقوية عضلاتك بدون ان
تسبب فى تقلصها وتوترها .

الحناء العمود الفقرى الجانبي الوظيفى Functional scoliosis

إذا كنت مصابا بحناء للصلب الى جانب scoliosis حيث العمود الفقرى مقوس
الى جانب واحد يتوقف نجاح العلاج اليدوى على عدد من العوامل وقد يتضح من
الكشف بالأشعة السينية الشكل الاسفينى للفقرة حيث يكون جانب منة اضيق من
الآخر (Srruotural scoliosis) الانحناء البنىوى مثل هذا العمود الفقرى لا
يمكن استقامته واعتداله بالعلاج اليدوى لان شكل العظام هو الذى يحدد القوام
ولكن اذا اتضح من الأشعة السينية ان شكل الفقرة طبيعى فقد يرجع ميلك الى جانب واحد
لتقليل الام التالجم عن انزلاق او نتوء غضروفى disc protrusion ويطلق على
هذا الانحناء الوظيفى functional scoliosis وقد يفيد العلاج اليدوى فى الشفاء
السبب فلذا كانت احدى الرجلين اطول من الاخرى قد يميل الحوض وتحث تغيرات
فى القوام . ومن السهل تقويم طول الرجل بزيادة ارتفاع فردة الحذاء ، وسيؤدى
هذا الى تقويم واصلاح الميل الجانبي للحوض وبالتدريج يعدل التقوس اعلى العمود
الفقرى . على اى حال فقد يسبب هذا الاجراء الاما واوجاعا اكثر من القوام
المعدل.

الموضوع السادس

الادوية والحقن

Drugs and Injections

الأدوية والحقن Drugs and injections

مقدمة :

كان سبب الام الظهر التي تتنبك , فإن الطبيب غالبا ما يعالجها بالأدوية وفي
الأونة الاخيرة صاغت الأدوية هجوما مضادا واصبح الاطباء الذين يستخدمون
علاجات آيوسية مقننة بالعقاقير يقارنون بالمعالجين المثاليين homeopaths
وكذلك اطباء الاعشاب herbalists الذين يستخدمون اساليب تتمشى والحالات
المصابة ومع ذلك فالطبيب الذي يصف الأدوية لمساعدك على الشفاء من الام الظهر قد
يعمل ويتصرف على اساس المبادئ العلمية السليمة فعلى سبيل المثال يمكن ان تكون
الأدوية التي تساعد على ارتقاء العضلات والمسكنات مع ملازمة الفراش من اجل
الراحة افضل طريقة لتحقيق الحالة العقلية والبدنية المثلى لبدء عملية الشفاء فالطبيب
ربما لم يفكر في طريقة اخرى لكثير فاعلية من الأدوية .

اولا : للعلاج بالأدوية Treatment with drugs

يستخدم الاطباء سلسلة عريضة من العقاقير لتلطيف وتخفيف الام الظهر الحادة
وتتراوح مابين للمسكنات البسيطة المتوفرة والتي قد تساعد في التغلب على نوبة
الم حادة والعقاقير الخاصة بحالات نوعية مثل Chymopapain المستخدم
لتقليص الاضرار الغضروفية المنزلة .

1 - المسكنات البسيطة Simple pain Killers

المسكنات مثل الكوديين Codeine والاسبرين Aspirin والبنادول Panadol مفيدة في تسكين الآلام الخفيفة والمعتدلة .

2- العقاقير المشتركة Combination drugs

الباراستامول Paracetamol او الاسبرين Aspirin او الكودايين Codeine مع ادوية اخرى تسيطر الى حد ما على الالام الهينة والمعتدلة .

3- المسكنات القوية Strong analgesics (Pain - Killers)

وتشمل العقاقير المخدرة مثل المورفين والبثيدين Pethidine والعقاقير غير المخدرة مثل المبتزنيول Meptazinol والبيروفين Buprenorphine فإذا كنت تعاني من ام حادة عاجزا عن الراحة في اي وضع ولا تستطيع النوم ، يتعين اعطائك مسكنا قويا لاسيما اذا استمرت الامك اكثر من 12 - 24 ساعة .

العقاقير المخدرة لها اثره جاذبية قليلة ولكن المخدرات يمكن ان تسبب الامساك والدوار والالاف ولو ان العقاقير غير المخدرة تقل كثيرا من العقاقير المخدرة فان عددا كبيرا من الاطباء يترددون في وصف المسكنات القوية المخدرة خوفا من ان يصبح المريض منمنا . بالنسبة للالام الحادة قصيرة الاجل لا داعي لمثل هذا الخوف وحتى الاستعمال طويل الاجل لا يحتمل ان يؤدي الى اعتماد الذين يعانون الاما قاسية عليها و الذين في حاجة ماسة الى المسكنات . غير ان الابحاث الحديثة اظهرت ان بعض الناس لديهم استعداد طبيعي للامان ولا بد لطبيبك ان يدرك هذا الخطر فإذا كنت قلقا ناقش الامر مع طبيبك .

4- العقاقير المرخية للعضلات Muscle relaxants

فى حالة الام العنق الحادة او المبالغى حين تمويل العضلات للانقباض لوقاية المنطقة المتألمة من استئحال الإصابة قد تكون هذه العقاقير مفيدة فإذا كنت متوترا strung او خلفا قد تظل عضلاتك مشدودة منقبضة لفترة اطول من اللازم بعد الإصابة ويمكن ان تظل ثابتة على هذا الوضع حتى بعد ان يبدأ الشفاء من الإصابة فالتدليك او الاسترخاء يمكن ان يساعد ولكن اذا لم يكن هذان العلاجان متاحان قد تعطى ديازبان diazepam او دواء مماثل لمدة يومين او ثلاثة ايام . اما التحذيرة السلبية لهذا العلاج فة يؤدى الى التأثير على القدرات الذهنية ويجعلك تحس بدوار ويمكن ان يؤدى تعطية لمدة طويلة الى الاعتماد عليه . لسوء الحظ فإن الادوية التى تساعد على ارتخاء العضلات توصف غالبا للناس الذين لا يحتاجون اليها حقيقى .

5- الادوية المضادة للالتهابات Anti-inflammatory drugs

حاليا يصف اطباء كثيرون هذه الادوية بشكل روتينى لكل الامم الفقيرة العضلية لضمان عدم التهاب المفاصل وعلى اى حال فانهذات فاعلية حقيقة فقط فى علاج الاضطرابات الالتهابية مثل ankylosing spondylitis التهاب المفاصل العظمية. ولكن تأثيرها بالنسبة للحالات غير الالتهابية موضع تساؤل. هذه الادوية يمكن ان تحدث آثار جانبية مثل الدوار والغثيان والتهيج الهضمى والاسهال ولحيقا التنزيف الدلخلى .

الآثار الجانبية الحساسية allergy او احتباس السوائل Fluid retention ويوجد مايزيد على 50 دواء من هذا النوع.

6- الستيرويدات Steroids

توجد عقاقير صناعية مطابقة لهرمونات الستيرويدات الطبيعية . وتوصف بمقادير اكبر مما اعتادة الجسم ومفعولها المضاد للالتهاب قوى . بعض الحالات التى تؤثر على كافة مفاصل الجسم بما فيها العمود الفقرى يمكن علاجها بالستيرويدات القشرية corticosteroids الالتهاب المفصلى الروماتزمى فى مرحلة الاخيرة يمكن مثلا ان يؤثر على العمود الفقرى واحيانا يتم علاجة بشكل فعال بالستيرويدات التى تعطى عن طريق اللم وهناك كثير من التعليقات السلبية عن الكورتيزون والستيرويدات فى السنوات الاخيرة لان الستيرويدات التى تؤخذ عن طريق اللم لفترة طويلة لها اثر جقبيه مثل السمنة (زيادة الوزن) حب الشباب acne والشعرانية فى النماء hirsutism ارتفاع ضغط الدم السكر ، ضعف مقاومة الامراض المعدية ، والتخلخل العظمى osteoporosis (اتساع مسام العظام) ولكن اعطاء كمية اصغر من Corticosteroid فى حقن موضعى لخفض الورم والتهيج حول جذر عصبى او علاج الالتهاب المفصلى مسافة مختلفة. هذا العلاج سيخفف من الاعراض التى تتلذك ولانها تعطى مباشرة فى المنطقة المتأثرة ، فلا يحتمل ان تصاب بآثار جقبيه من اى نوع . ولهذا لا تدع الاعلان الردي عن الستيرويدات عامة تمتنع من استخدامها .

7- العقاقير الخاصة بالخلخله العظمية Drugs for osteoporosis

إذا تدهورت عظامك بشكل جسيم واصبحت رقيقة وهشة فإِنَّ بعض الاملاح المعدنية والفيتامينات يمكن ان تساعد على تقويتها او ابطاء معدل تدهورها .

فالكالسيوم وفيتامين D تجدد بناء العظام والدواء الجديد الذى يسمى أوسوبان osspan مفيد لى أقصى حد .

ثانيا : الحقن Injections

إذا اقترح طبيبك تلقى اى من العلاجات الموضحة بعد لا تنزعج من توقع اخذ جرعات من الحقن فالعلاج سيتم على يد اخصائى واسع الخبرة وجيد التدريب و اى ألم تسببه اية حقنة ستكون اضعف وأخف بالمقارنة مع الألمك السابقة فالحقن وسيلة دقيقة ومؤثرة بشكل مذهش لمعالجة مصدر الداء والألم . لماذا تلجاء الى علاج عام غير محدد اذا كان من الممكن الحصول على علاج موضعى خاص خال من اية اثار جانبية ؟

ولكن لا ينبغي توقع التخلص تماما من الاعراض التى تتنبك فقد يستغرق العلاج جلسات عديدة قبل ان تبدأالام تظهرك فى الانحسار والذوال . كما يتوقف نجاح العلاج الى حدا ما . على اتباعك لتصالح فيما يختص بطريقة العناية بظهورك سواء بين الجلسات او بعد انتهاء نظم العلاج .

1- الحقن العضلية Musclar injections

غالبا ما تعالج نقط تخجير الالام بنجاح بنظام من الحقن الموضعية التى تحتوى على جرعة صغيرة من الأستيرويد القشرى Corticosteroid المصحوبة بمخدر موضعى مالم تكن المفاصل المجاورة مصدر المشكلة فإذا كان الامر كذلك يتعين معالجة المفاصل ذاتها اولا وبعد هذا ترتخى العضلات تلقائيا الحقن الموضعية مفيدة جدا اذا كانت مصحوبة بتمرينات اطالة مع استخدام كمادات باردة حتى ترتخى العضلات هذا العلاج يمكن تقديمه فى غرفة جراحة طبيبك .

2- الحقن للأربطة Ligament injections

إذا كان مصدر الألم الأربطة المتأثرة قد تجد الإصابة بطبقة الشفاء وقليلًا من الناس يحتاجون إلى حقن موضعي بالستيرويد مع إضافة بعض التخدير الموضعي.

3- الإجراءات Procedure

سوف يتعرف الطبيب على الرباط الذي حدث به للتواء أو ملخ عن طريق اللمس بأصبعه ، ويقوم بحقن نقطة في طرف ثم ينقل الإبرة قليلا ويحقن نقطة أخرى . وهكذا إلى أن يتم حقن الرباط على امتداد كامل طول وعرضه . وقد تشعر بشئ من الحرقان أو الألم لمدة تتراوح بين 24 و 48 ساعة بعد الحقن بالستيرويد . وسوف ينصحك طبيبك بإراحة المفصل بالامتناع عن حركات رفع الأشياء الثقيلة الزائدة والحمل والاحتناء . كما سينصحك بعدم الجلوس في وضع واحد لفترات طويلة . وبعد حوالي عشرة أيام سوف يتضح مدى التقدم الناتج من العلاج والسبب في وجوب التزام الراحة هو أن الكولاجين collagen وهو ألياف بروتينية الذي يحدث التوتر في الرباطات يتأثر في الأيام العشرة حتى ال 14 يوما الأولى بعد الحقن بالستيرويد مما يجعل الأنسجة أضعف قليلا . وبعد هذه الفترة يعود الكولاجين إلى الحالة العادية ويحتمل أن يتم امتصاص مقدار صغير من الستيرويد في دمك ولكنه غير كاف لإحداث أية آثار جانبية .

ثالثا : العلاج التصليبي Sclerosant Therapy

التوتر المزمن للأربطة لاسيما في أسفل الظهر والمفاصل العجزية الحرقفية sacroiliac شائع بين الناس الذين أصبحت ظهورهم غير ثابتة مثلا نتيجة أحداث

الاقراص الغضروفية الضيقة وتسببها في التحام المفاصل السطحية معا او نتيجة لتكرار خلع المفص المعزى الحرقى . علاج هذه الحالة هو تصلب الاربطة والمعروف باسم prolotherapy في الولايات المتحدة الامريكية . يمكن استعادة الحركة الطبيعية بحقن مادة مصلية داخل الاربطة التى تتحكم فى حركة القطاع او المفصل المصاب هذا العلاج مفيد ايضا حالات الانزلاق الفقرى البسيطة lolisthesis spondy اذا نتقلت احدى الفقرات بصورة ضليقة . اذا ان الاربطة القوية تساعد على تثبيت الفقرة بشكل اكثر اما فى موضعها ، الحقن المصلية للرباطات تحتوى على مقدار ضئيل من النسيج الليفى المثير فى محلول خامد مثل الجايسرين فالامدة المصلية تنشط انتاج النسيج الليفى والكولاجين الجديد وبعد عدة حقن على فترات اسبوعية سيصبح الرباط اكثر سمكا واقصر وحتى اقوى واشد متانة عند نقطة الاتصال بين الرباط والعظم . وفى الولايات المتحدة الامريكية يحتمل جدا ان تحصل على هذا العلاج من مجبر عظم مدرب طبيا اما فى بريطانيا فقرة يقدم على يد اطباء العظام الذين يزاولون عملهم مستقلين فى معظم الاحوال .

1- الخطوات او الاجراءات Procedure

ان كان اسفل ظهرك الجزء المطلوب علاجه سيطلب منك الاستلقاء على بطنك على وسادة او مخدة بحيث يكون اسفل ظهرك مكمورا بعض الشيء عندئذ سيقوم الاخصائى برسم علامات مختلفة على ظهرك لتحديد مواضع اتصال الاربطة ويمزج المحلول المصلب بمخدر موضعى لتخفيف الالم المبدئى اللامع . ويحقن الاخصائى 5. مليلتر فى اى طرف من طرفى الرباط وقد يرغب فى حقن 6 او 8 ، 10 ، رباطفى المنطقة. لانة سيخترق الجلد فى نقطة واحدة فقط هذا الاجراء باكملة قد يكون مؤلما نوعا ما ولكنه لا يستغرق سوى فترة ما بين 10 الى 15 دقيقة فاذا كنت عصبيا بالنسبة للحقن يمكن اعطائك مزيجا من غاز اوكسيد النتروجين

nitrous oxide gas والهواء من خلال قناع لمساعدتك على الاسترخاء وبعض الممارسين يفضلون ان تكون تحت التخدير الكامل . وإذا لم يتم تخديرك تستطيع ان تنهض وتغادر العيادة . وعندما يزول اثار البنج الموضعي بعد ساعتين او ثلاثة ساعات تشعر بوجود كدمات . هذا للشعور قد يستمر يومين او ثلاثة ايام ويرجع الى ان الاربطة تتفاعل وتصدر رد فعل للمثير التمسج الليلي .
ونادرا ما يحدث اية اثار جانبية اذا اجرى العمل ممسوس بلرع .
يستخدم معظم الاطباء نظاما اسبوعيا للعلاج يتألف من ثلاثة حقن . سيطلب منك القيام بحركات كثيرة للاثناء او الرفع خلال الاسبوع الثلاثة اللاحقة وفي الاسبوع الرابع والخامس بعد العلاج يتعين عليك ان تمشي خمسة كيلومترات يوميا لتنشيط تدفق الدم وتغذية واستقرار الاربطة المحددة. وبعد انقضاء خمسة اسابيع من اخر حقنة سيفحصك الطبيب مرة اخرى ولابد ان يلاحظ انك قد تخلصت فعلا من الام ومتاعب الظهر .

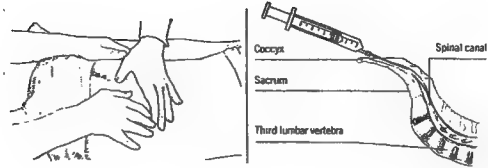
2- النتائج Results

من المهم ادراك عدم توقع الشفاء من الام الظهر قبل انقضاء ثمانية اسابيع من تاريخ اول حقنة لان نمو التمسج الجديد في الرباط يستغرق بعض الوقت .
وبعض الناس يشعرون بتلطيف جزئي للام اسرع من ذلك. المسألة الأكثر اهمية هي ما اذا كنت ستخلص من الام الظهر على المدى البعيد بعض الناس يحصلون على نتائج ممتازة لمدة ثمانية سنوات او اكثر ، بينما لا يستجيب البعض الآخر لهذا العلاج بشكل جيد ومن الصعب التنبؤ مقدما بمدى فاعلية العلاج في حالة معينة ، ان العلاج يستحق المحاولة ولاضرر من تكرار جلسات العلاج بعد زوال التشنج الذي حدث بالجلسات الاولى .

رابعاً : الحقن فوق الأم الجافية Epidural injections

يمكن أن تلبي الحقن التي تعطى في منطقة ما فوق الأم الجافية في حالات انزلاقات القرص الغضروفي المسببة لآلام عرق النساء وآلام الظهر التي لم تستجب للراحة في الفراش والمسكنات والعلاج اليدوي وأنواع العلاج الطبيعي الأخرى بما في ذلك الشد والتمرينات والتدليك فإذا كنت تعانى من عرق النسا الحاد ووجد طبيبك أعراض تلف الجذر العصبى - تميل الجلد ضعف عضلات معينة وانعدام انعكاس الوتر - فقد يفيدك من حقنة (فوق الأم الجافية) epidural ويطلق على الحقنة epidural الأم الجافية لأنها تدخل الموضع الواقع بين البطانة الخارجية للأم الجافية والجدران العظمية للقناة الشوكية . وتختلف هذه الحقنة عن الحقنة epidural فوق الجافية التي تعطى لتخفيف الألم عند الولادة بطريقتين لعلاج الظهر معظم أطباء أمراض العظام يقومون بحقن قاعدة عظمة العجز (أما حقن الأم الجافية التي تعطى في حالة الولادة فإنها تتم عن طريق أسفل الظهر) ثانيا هؤلاء الأطباء يستخدمون محلولاً أضعف من التخدير الموضعي ويضيفون بعض الأستيرويد فالمادة المخدرة تقوم بتمثيل بطاقة الحبل الشوكي والتي تكون تحت الضغط - عادة من قرص غضروفي منزلق أو نقي أو جزء من غضروف القرص أما الأستيرويد فإنه يساعد على تخفيف التهابات ورضوض غلاف الأم الجافية والتي حدثت نتيجة الضغط والاحتكاك . فالحقنة ستخفف الألم وتساعد على استئناف أنشطتك المعتادة ولكنها إن تساعد على إعادة تنوء القرص إلى مكانة في معظم الحالات فإن التنوء القرصي سيتلاشى تدريجياً بشكل تلقائي إلى أن يتوقف عن الضغط على العصب عدد قليل من الناس يشكون من شظية عظمية من غضروف القرص أو ضيق العمود الفقري أو عظمة ضاغطة على العصب . هؤلاء

الناس أن يتمكنوا بلفدة باقية من هذا العلاج وسيحتاجون إلى اختبارات أخرى
وربما إلى التكتفل الجراحي شكل (14)



شكل (14)
الحقن فوق الأم الجافية

1- الخطوات والأجراءات Procedure

إجراء بسيط جدا ويمكن القيام به في الخارج بمعرفة الأخصائي سيطلب
الاستلقاء على بطنك فوق وسادة بينما يقوم الطبيب بحقنك ببطء على امتداد عشرة
دقائق . عادة لا تسبب الحقنة سوى شعور بقليل في قاعدة العمود الفقري أو ظهر
الرجلين ولكنها أحيانا تحدث آلام عرق النسا في أقصى شدتها . وبمجرد انتهاء
الطبيب من عملية الحقن تتحول كل الآلام وسوف يطلب منك الطبيب أن تستريح
على ظهرك وقد يختبر الطبيب عندئذ مدى إمكان رفع رجلك بينما هي معتدلة
مستقيمة . وسوف تكون قادرا على رفع رجلك رأسيا بلا أي أثر للألم الأصلي .
وبعد ذلك في وسعك أن تنهض وتمشي أو تقود سيارتك بدون أي تأثير .

قد يخفى الألم ولا يعاودك إطلاقاً . وقد يزول لساعات قليلة ثم يعاودك بضعة أيام ولكنه يتلاشى في نهاية الأسبوع أو قد يقل تدريجياً على امتداد الأيام السبعة التالية فإذا حققت الحقنة مجرد تلطيف جزئي للألم بعد مضي أسبوع . يمكن إعطاء حقنة ثانية أو ثلاثة أسبوعياً أما إذا لم تحدث الحقنة الجافية أى تحسن إطلاقاً فقد يكون السبب الضغط الشديد لنتوء القرص على جذر العصب مما لا يتيح مرور السائل بين النتوء وغشاء الأم الجافية أو خطأ التشخيص .

يحصل ما بين 40 إلى 70 ٪ من المرضى على شئ من الراحة نتيجة هذه الحقن . والمضاعفات نادرة وضئيلة ولا خوف من تحول حالتك إلى أسوأ نتيجة لهذا التتميل و للشعور بالألم بهذه الطريقة وهناك خطر هين في احتمال إمتصاصك لبعض السائل المخدر مما يسبب تميلاً مؤقتاً وشللاً وقتياً لأسفل الرجلين ولكن هذه الحالة سرعان ما تزول خلال ساعات قليلة حقن الأم الجافية لا تحتاج إلى إن تعطى تحت التخدير الكلى . إذ أن التخدير الكلى يزيد من الخطر الشامل المتمثل في حدوث مضاعفات ولحذر وأوصى بأخذ حقنة فوق الأم الجافية epidural تقريباً لكافة المرضى الذين يعانون من آلام الظهر أو عرق النسا الناجمة عن سبب يدنى محض والتي لم تستجب للراحة أو العلاج الينوى أو الشد .

الأزعاج وعدم الارتياح المؤقت والعوارض لصلية الحقن ذاتها أفضل بكثير من الخيارات غير المسارة التي يمكن تعطي بدلا منها ستة أسابيع شداً طويل المدة على الفراش أو تصوير الحبل الشوكي بالأشعة والتدخل الجراحي .

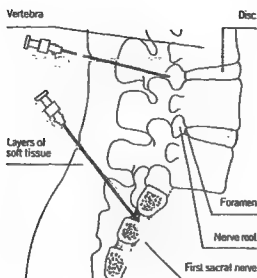
خامساً : Nerve blocks

قد لاتنجح حقنة ما فوق الأم الجافية epidural في تخفيف الألم إذا أحتجز عصب فى القناة الجافية . وقد يسبب الموقف ألأما فى ذراعك أو رجلك بدون أى ألم فى الظهر وآلام للذراع brachialgia أو عرقى النسا sciatica وإعطاء حقنة من مخدر موضعى وإستيرويد لجذر العصب سيؤدى إلى تخدير العصب وتقليل وإنقاص أية التهابات إذ أن عصباً واحداً أو عصبين اثنتين صغيرين يقومان بنقل رسالة الألم إلى ومن المفصل السطحية وغالباً ألم الجافية ويمكن حصرهما وتخديرهما بهذا الأسلوب . ويعطى هذه الحقن عدد قليل نسبياً من أطباء أمراض العظام المهتمين بشكل بتخفيف الألم الناجمة عن اضطرابات السجود الفقرة .. هذه الحقن مفيدة للغاية بالنسبة للذين يشكون آلاماً مزمنة وإذا كان طبيبك لا يستطيع مساعدتك ربما يمكن إحلاتك إلى أخصائى خبير لإعطائك هذه الحقن .

1-الأجراء والخطوات Procedure

يمكن إعطاء الحقنة فى عيادة الطبيب أو العيادات الخارجية التابعة للمستشفيات ولا حاجة للتخدير الكلى . سيطلب منك الانبطاح على أريكة بينما يقوم الطبيب بحقن كمية صغيرة من المخدر الموضعى. للعلاج ليس مؤلماً ويستغرق حوالى من 20 إلى 30 دقيقة فإذا استطعت للوقوف بدون ألم بعد الحقن أو إذا استطعت رفع رجلك دون ثنيها يتم حقن نفس البقعة من المطلق الأسترويدى بعد أيام قليلة، الخطر الوحيد لهذه الحقنة أن الطبيب قد يخترق أحياناً غشاء الأم الجافية . وسوف يدرك فوراً أنه تجاوز فيبادر بسحب الأبرة ومع أنها لن تكون مؤلمة جداً إلا أنك ستضطر إلى أن تستلقى على ظهرك لمدة 24 ساعة تحاشياً للصداع أو الدوار الناشئ عن التسرب الزائد للسائل المعنى الشوكى وليس هذا بالشئ الخطير كما

يبدو وبعد يومين سيحاول الطبيب تصحيح وضع الأبرة مرة أخرى وقد يتطلب الأمر ملازمة الفراش لمدة يوم واحد مع أنك ستكون قادراً على المشي إذا سارت الأمور كما يجب . (شكل 15)



(شكل 15)

Results 2-النتائج

إذا لمكن تحديد مكان الجذر العصبى فإن المخدر سوف يودى إلى تخفيف مستمراً للألم لعدة أيام وإذا تكررت الحقنة بالأسيترويد يمكن تحقيق راحة طويلة الأجل بل حتى مستديمة ويوضح مرة أخرى إلى أن النتائج مختلفة ومن الصعب على الأطباء التنبؤ بمدى استجابة الفرد لهذا العلاج وليس لهذا العلاج آثار جانبية فلن تظهر أعراض أخرى أو مشكل بعد الصداع والدوار المبدئى الذى حدث .

سلباً : حقن المفاصل السطحية Facet joint injections

يمكن معالجة معظم آلام الظهر المرتبطة بالمفصل السطحية بنجاح بالجمع بين التمرينات وعلاج الأثرافات للقوامية ولكن إذا كانت الأعراض التي تنتجك حادة جداً فقد تحتاج إلى حقنة . وفى هذه الحالة سيحققك طبيبك بمزيج من المخدر الموضعي والاستيرويد فى مفاصلك السطحية المصابة وقد يكون الحقن مؤلماً بعض الشيء .

1- النتائج Results

الكسف لتحقيق هذه الحقن الراحة من الألم لمدة تتجاوز بضعة أشهر للمرضى الذين يشكون من التهاب المفاصل العظمية فلو كنت تشكو من هذا المرض فقد تجد أن أحد الأساليب الأكثر حداثة التي يتبعها ويطبّقها جراحو العظام أفضل بالنسبة لك. وتشمل هذه الأساليب والطرق الحديثة تحليل الجذور عن طريق قطع الأعصاب المغذية للمفصل وكى البرد cryocautery حيث يتم حرق تجميدى freeze burned للالتهابات العصبية فى كبسولة للمفصل لأمانتها. وهذه ليست عمليات رئيسية وإن تضطر إلى البقاء بالمستشفى . وحتى هذه الطرق قد لا تحقق راحة مستدامة من الألم فلو كنت مصاباً بعدم الاستقرار نتيجة لأذى الصليات وفى هذه الحالة قد يستدعى الأمر التدخل الجراحى أو تعطى أدوية مضادة للالتهابات لمدة طويلة .

سلباً : التحلل الكيماوى للنواة Chemonucleolysis

هذا علاج حديث العهد نسبياً لعرق النسا الناتج عن اضطرابات ومشاكل القرص الغضروفى . وأجريت عليه الأبحاث على امتداد سنوات طويلة وأصبح الآن

يتمتع بشهرة طبية كبديل للتدخل الجراحي وهذا المصطلح يعنى التفتيت الكيميائي لنواه القرص الغضروفي .

•• الكيموبابين chymopapain أنزيم هضم للبروتين مستخرج من فاكهة البابايا papaya fruit ويتم تكريره وتفتيته إلى أن يتحول إلى محلول مركز . فإذا حقن مقدار ضئيل منه في مركز القرص الغضروفي تبدأ مادة القرص في التفتت ويقلك يصبح اللب اللين تحت ضغط أقل . وخلال أسابيع قليلة يتقلص القرص الغضروفي وتتخلص من آلام عرق النسا هذه الطريقة العلاجية أخذت تنتشر بالاضطراد بين جراحي العظام .

1- الأجراء Procedure

يستدخل المستشفى ليومين أو ثلاثة أيام لتلقى هذا العلاج ويتم الحقن في غرفة العمليات أو قسم الأشعة تحت الأشعة السينية ولا داعي للتخدير الكلي ولكن قد يتم حقنك بمادة تجهيزية premed أو مهدلة لمساعدتك على الارتخاء من أجل أجراءات الحقن وسيحدد الأخصائي القرص الذي يحتاج إما بالتصوير الشعاعي للقرص ثم يقوم بحقنك بخلاصة عصير الفاكهة القوية وأنت راقد إما منكفاً على وجهك أو مستلقياً على جانبك . أنابيب الأشعة السينية ستسلط عليك من زاويتين حتى يستطيع المعالج للتأكد من أن الأبرة في مركز القرص المقصود . وبعد الحقنة مباشرة قد تشعر بالحم حاد وقد تحتاج إلى مسكن قوى المفعول في الأيام القليلة الأولى التالية للحقن .

2- النتائج Results

ما يتراوح بين 50 ٪ إلى 80 ٪ من المرضى يقيدون من هذا العلاج ولكن قد تحدث بعض المضاعفات . وتشمل مضاعفات عصبية ورد فعل شديد للحساسية ولهذا فإذا كانت لديك حساسية إزاء اللحوم أو الشمع أو البياض فلن يسمح لك بهذا النوع من العلاج فقد أوضحت الدراسات الحديثة في أوروبا وبريطانيا أن خطر حدوث المضاعفات قد تنقص الآن وأصبح أقل من الجراحة وبمجرد حقن القرص وأنكمش بهذه الطريقة فإن التغيير البنى دائم ولهذا إذا تم علاج القرص المقصود فإن زوال الألم سوف يستمر ولكن إذا لم ينجح العلاج في تخفيف الألم الناشئة عن الضغط على الجذر العصبى هنا من المحتمل أن يكون للتدخل الجراحى دور هام .

جدول يوضح اهم الادوية المستخدمة لعلاج آلام الظهر

<p>الأدوية اللازمة لعلاج آلام الظهر</p> <p>Drugs for Back pain</p>		
Type of drug	Action	Example
Simple pain-killers	For relief of mild to moderate pain, act locally and centrally (Via the brain)	Aspirin, Codeine, paracetamol
Combination drugs	For relief of mild to moderate pain	Aspirin, Codeine, Paracetamol combined with dextropropoxyphene or meprobamate
Stronger pain-killers	For relief of moderate to severe pain	Dihydro-codeine tartrate
Non-narcotic strong analgesics	For relief severe pain	Meptazinol, Buprenorphine
Narcotic analgesics	For relief of severe pain (act via the brain)	Pethidine, Morphine, Pentazocine
Muscle relaxants	Provide relief by central (brain) sedation and peripheral (muscular) relaxation	Diazepam
Non-steroidal anti-inflammatory drugs	Reduce pain by inhibiting enzymes at the site of injury of inflammation	Ibuprofen, Naproxen, Indomethacin
Drugs to break down protein and collagen	Break down protein and collagen, causing disc to shrink	Chymopapain
Anti-depressants	Counteract the psychological effects of chronic pain	Amitriptyline
Anabolic steroids	Break down scar tissue (still in experimental stage)	Stanozolol

الموضوع السابع

القوام والنشاط اليومي

Posture and everyday activities

القوام والنشاط اليومي Posture and everyday activities

مقدمة :

يُرجع قدر كبير من آلام الظهر المزمنة أو المتكررة إلى سوء القوام وعلى نحو ما فإن هذا يدعو إلى نوع من التلازل ذلك أنه يمكن علاج بعض الإحراجات القوامية عندما يتم إكتشافها في مرحلة النمو وقبل أن تصبح بعض الإحراجات أو العيوب القوامية قد وصلت إلى المرحلة البنائية والتي تتخذ فيها العظام شكلاً تركيبياً شبه ثابت ففي مرحلة النمو تكون معظم هذه العيوب في مراحلها الأولى للوقيفية حيث يكون الإحراج أثر على العضلات - الأوتار - الأربطة هذا بالإضافة أنه يجب العلم أنه في مرحلة النمو إذا تم إكتشاف العيوب القوامية بسهولة علاجها وإذا لم يتم قد يصعب علاجها كما أن بعض العيوب القوامية الناجمة من بعض العوامل الوراثية يصعب أيضاً علاجها وكذلك بعض العيوب الناجمة أيضاً من طفيل التكسبولارما فكلما كان علاج تلك العيوب القوامية بعيداً عن إستخدام الأدوية أو الجراحة كان ذلك بالطبع أفضل .

وللعلم فإن طريقة جلوسنا ووقوفنا وتحركنا ترتبط بالعامل الوراثي من حيث بنية الهيكل العظمي ومرونة المفاصل ، فضلاً عن أن الأطفال يحكون ويقلدون أبويهم حيث يلاحظ تشابه مثير بين شكل القوام وأسلوب وطريقة التعبير الحركي من حيث طريقة المشي والجرى.... إلخ وبين قوام الأبوين ولبناتهم غير أن باقي التطور في القوام مزيج من عوامل شتى تؤثر علينا منذ الميلاد فصاعداً وتشمل الأمراض والإصابات واللياقة والتغذية والأنشطة البدنية والحالة النفسية وشخصيتنا ونظرتنا للحياة .

1- تغيير أو تعديل قوامك Changing your posture

على فرض أن آلام ظهرك ترجع إلى بعض العيوب القوامية ماذا ينبغي أن تفعل لتعيّله؟

قد تستطيع تغيير هذا القوام الدقيق أو دقيقتين إذا ركزت - غير أن هذا التغيير المؤقت لا يحتمل أن يزيل آلام الظهر فلقوام الذي أخذ يتطور على امتداد سنوات طوال يميل إلى أن يظل ثابتاً ، ولكن بالمواظبة نستطيع تغيير تلك الأنماط العضلية الثابتة بعكس القوام الثابت ، إن الإكتساب وعدم تكدير الذات الكامنين أحياناً يؤثران على الحالة العقلية التي تنعكس على القوام السئ بحيث تكون أقوى من الرغبة في تحويل ذلك القوام ولكن التغيير جدير ببذل الجهد لأن النجاح سيفيد الحالة العقلية والبدنية معاً بنفس الدرجة ، هناك طريقتان للاتقرب من المشكلة :

إما أن تبدأ بتغيير اتجاهك الذهني ربما بمساعدة طرق التملل على أمل تحسين قوامك ، أو تحاول تغيير سلوكك القوامي وربما يؤدي هذا إلى إحداث تغير ملموس في اتجاهك العقلي والتحدى الحقيقي هو القدرة على نقل هذا التحسن إلى حياتك اليومية حيث لا تستطيع دالماً التفكير في قوامك البدني واتجاهك العقلي .

2- كن متفهماً وواعياً لقوامك Be aware of your posture

تستخدمها معظم الوقت - لدعم وإرتكاز صندوق الفخري وفي مختلف الطرق التي تعمل بها العضلات . وتجنب اضطرابات وآلام الظهر لا بد من أن تعى أفضل قوام في حالتك المكون والحركة فمن السهل جداً أن توتر ظهرك ببساطة بالوقوف الخاطئ أو الجلوس على مقعد رديء التصميم أو الميل فوق مكتب أو النوم على مرتبة كان ينبغي التخلص منها منذ سنوات طويلة .

3- الإجهاد الساكن للقوام Static postural stress

يصبح عمودك الفقري واقعاً تحت إجهاد شديد إذا مكثت في وضع سئ لفترة طويلة القوام الساكن يؤدي عادتاً إلى توتر العضلات وإحداث آلام بالأربطة . وتحاشي هذا النوع من آلام الظهر يجب إتخاذ أوضاع قوامية يقل فيها الإجهاد الواقع على ظهرك ويدع عضلاتك تسترخي سواء كنت واقفاً أو جالساً أو مستلقياً رافداً . كما ينبغي عليك التحرك من وقت لآخر أي يجب تغيير العمل العضلي من وقت لآخر حتى لا يقع العبء على مجموعة عضلية واحدة معظم الوقت .

4- قوام الوقوف Standing posture

لا يوجد قوام مثالي وحيد لأن الناس يتأون بكل الأشكال والأحجام حيث الفروق الفردية فالقوام المثالي لك هو القوام الذي يكون فيه ظهرك واقعاً تحت أقل توتر أو إجهاد حيث يكون فيه العمود الفقري مقوساً بشكل طبيعي ممثلاً في الإنحناءات الفسيولوجية وعلى نحو رشيق ، جوهر القوام الخالي من الإحراف هي الياقة وإذا حافظت على حسن توتر عضلاتك ومرونتها لديك فرصة طيبة لتحقيق فرصة طيبة لتحقيق القوام السليم بنفسك لاسيما إذا كان في إمكانك تعزيز ذلك بحالة عقلية وإفعالية مستقرة .

5- كيف تتحاشى القوام الرديء How to avoid bad postura

في سياق آلام الظهر ، القوام الرديء يقصد به أي قوام من شأنه وضع عمودك الفقري تحت إجهاد أو توتر لا داعي له ومع أننا نقصد بكلمة Poor posture القوام الضعيف وبصفة عامة فإن القوام المرتخي وأيضاً القوام المتصلب يؤثران على الفرد بنفس الدرجة غير أن طبيعة العمل تحدد درجة هذا التأثير ، والقوام

المتصلب يؤدي إلى توتر العضلات ويعيق حركة التنفس الطبيعية وليس من المستغرب أن يقضى على بعض الجنود أحياناً إذا وقفوا بشكل ثابت لفترة زمنية طويلة فإذا كنت تشكو من آلام في الكتفين والعنق حاول أن تجعل عضلاتك مرخية كما يجب للبعد عن الوقوف متصلباً ويجب أن تعلم أن القوام الرديئ يؤثر على الحالة الصحية العامة للفرد .

وإذا كنت تحمل أثقالاً كثيرة من الأمام ، يزداد الإجهاد الواقع على صودك الفقري، ليس فقط لأن ذلك يجعل زاوية الحوض تميل للأمام بشكل غير طبيعي ولكن أيضاً لأن خط الثقل أو خط الجاذبية تحرك أكثر إلى الأمام ليقع خارج قاعدة الإرتكاز وهذا يؤدي إلى زيادة العمل العضلي الواقع على عضلات الظهر مما يؤثر على صودك الفقري بشكل مباشر ومهم كثيراً تقوية عضلات البطن وإذا أمكن تخصيص وقتك فإذا كنت بديناً وليس السهل عليك الإلتزام بنظام غذائي قد ترتدى كورسيه يساعد على تخفيف آلام الظهر وذلك عن طريق دعم إضافي ويجب أن يتم هذا كإجراء مؤقت ذلك لأن الكورسيه ليس بديلاً عن عضلات البطن القوية المشدودة حتى إرتداد الكورسيه لفترة طويلة يؤثر على قوة عضلات البطن والظهر لذا يجب إرتدائه لمدة قصيرة . أما لو كنت حاملاً - حاولي أن تتلمسكي بقدر الإمكان وأن تتكدي من أن أسطح العمل بالارتفاع المناسب حتى لا تضطري إلى أن تتحنى ، تجنبي لبس الأحذية ذات الكعب العالي التي يمكن أن تحدث ظهراً أجوف حتى لو لم تكوني حاملاً حيث يؤثر ذلك على المنطقة القطنية وعلى زاوية ميل الحوض أيضاً.

6- الوقوف السليم Standing correctly

من السمات البارزة للبدانة أو القوام المرتخى ميل الحوض إلى الأمام مما يؤدي إلى زيادة التقعر القطني يجب محاولة وضع الحوض بالزاوية الصحيحة

بحيث يصبح أسفل الظهر ذا مظهر طبيعي مقعراً قليلاً بدلاً من ظهر مجوف وغير طبيعي وإذا كنت مشغولاً من السهل نسيان ضم حوضك طوال الوقت .
عند الراحة حاول راحة إحدى قدميك على مقعد منخفض موطن قدم يرتفع مابين 10 إلى 15 من فوق سطح الأرض ، هذا سيؤدي إلى تخفيف الإجهاد بدون الحاجة إلى جهد عضلي بلا داع ، وهذا الأسلوب يمكن استخدامه لسهولة في العمل وفي البيت .

7- قوائم الجلوس Sitting Posture

كلنا نعرض ظهورنا لخطر الإجهاد المتفائق إذا أمضينا ساعات طويلة جلوساً كل يوم . إن وضع الجلوس يفرض إجهاد على السواد الفقري أكبر مما يفرضه الوقوف أو المشي وما أن تميل إلى الأمام أكثر من بضع درجات يزداد الضغط بشكل مزعج وإذا كنت مضطراً إلى الجلوس لفترة طويلة ففإن المقعد المصمم تصميماً جيداً يقلل من خطر آلام الظهر أو العنق وكذلك الصداع .

ثانياً : الوضع الأمثل للجلوس The ideal sitting position

بالنسبة لأي شخص يقضي فترة طويلة جالسا يعتبر المقعد جيد التصميم جزءاً هاماً من العناية بالظهر . ويجب أن يكون المقعد قليلاً للتعديل والمواجة تماماً بحيث نستطيع تغييره ليتلائم مع أبعادك ومع أن "المقعد الكامل والنموذجي Perfect chair" يشمل تقوساً طفيفاً لأسفل الظهر ، إلا أن هناك جدالاً واسعاً بين الخبراء حول الدعم والتمسك المطلوبين لأسفل الظهر . فالبعض يرى أن يكون لأسفل الظهر سند قوى على حين يرى آخرون أن سنداً أكثر اعتدالاً وإستقامة بل حتى مقعراً بعض الشيء أفضل وقد يتوقف الشكل الأفضل بالنسبة لك سبب آلام

الظهر وعلى طبيعة عملك عند استخدام المقعد . وعليك أن تجرب أنواعاً عديدة قبل اتخاذ قرارك في النوع الأفضل .

1- الجلوس على المكتب Sitting at a desk

إذا كنت تعمل أمام لوحة مفاتيح أو آلة كاتبة ، قد يكون الجزء المخصص للجلوس على المقعد دون الاتقي أو يتعين تعديل المقعد إلى ذلك الارتفاع على أي حال إذا كنت تشكو من آلام أسفل الظهر لابد من إبقاء مقعدك في الارتفاع المناسب لطول رجلتك وينبغي أن يكون قريباً جداً من الآلة لتستطيع أن تعمل دون الإضطرار إلى بسط ومد ذراعك إلى الأمام من الكتفين .

فيذا كنت مضطراً لقضاء فترات طويلة مغللاً بجسمك على المكتب من الأفضل أن يكون سطح المكتب منحرفاً حتى لا تضطر إلى ثني رأسك وعنقك إلى أسفل ، كما يمكنك تفضيل مقعد ممكن إمالاته قليلاً إلى الأمام ، مما يخفف الضغط على السواد الفقرى ، ويجعلك في غنى عن ثني عنقك أكثر للأمام حتى إذا كنت تقضى معظم أيام عملك منكباً على الآلة الكاتبة أو الكمبيوتر أو منحنياً على مكتب ، يتعين عليك تغيير وضعك بانتظام وتريح جسمك من وقت لآخر منعاً لحدوث آلام الظهر .

مقعد المكتب المصمم على أساس أرجونوميكى ergonomically (أى المصمم متوائماً مع حاجات بدنك) لابد أن يكون مزوداً بمساعدة قابلة للتعديل من حيث الارتفاع والميل إلى أسفل ليتاح لك أن تتحنى إلى الأمام على سبيل المثال للوصول إلى التليفون . كما يجب أن تكون قابلة للميل إلى الخلف حتى تستطيع الإسترخاء في وضع نصف مريح أثناء إستراحة ربما للتفكير ، ويجب أن يكون ظهر المقعد قابلاً للضبط والفضل أشكاله تميل إلى الأمام أو الخلف بحسب زاوية الجزء المخصص للجلوس .

2- تحاذي الرأس والعنق Head and neck alignment

إذا كان ظهرك مستدير أو كنت منهما أخطب الأحيان في عمل يتطلب الإحناء على سطح مكتب ورأسك منثنى إلى الأمام ، قد تصبح عضلات أعلى الظهر والكتفين والعنق أكثر إستعداداً للتعب والإرهاق . والنتيجة قد تكون آلام في العنق أو الشعور بالصداع - ويمكن حدوث الصداع التصفي نتيجة التوتر المزمن للعنق ، وكلما شعرت أن عنقك متوتر أو وجدت رأسك ممتداً إلى الأمام وذقنك إلى الخارج حاول تقليل التقوس في عنقك بجذب ذقنك إلى الخلف . ممارسة تمرينات إعادة شد العنق Neck retraction تؤدي إلى تخفيف التوتر بجعل ثقل رأسك يركز على نحو أكثر مباشرة فوق عمودك الفقري مما يقلل من ضغط الصل على عضلات العنق .

3- الإسترخاء في مقعد Relaxing in a chair

قوام الجلوس الجيد لا يضي الجلوس معتدلاً لفترات طويلة . إذا لابد من الإسترخاء لمنع الإجهاد العضلي . قلوا راقبت أي شخص يحاول أن يجلس معتدلاً كما لو أنه مثبت بمسمار سوف تلاحظ بعد حوالي عشرة دقائق إنزلاقه إلى وضع الإسترخاء والتهدل . فإذا كنت تسترخي في منزلك فلا غنى عن مقعد وثير مريح يتيح لك تغيير قوامك وتغادياً لإجهاد وتوتر العضلات يتعين أن تتمكن من الحركة يميناً وشمالاً أثناء مشاهدة التلفزيون أو القراءة . الوسائد التي توضع خلف أسفل الظهر ستعينك على إسناد عمودك الفقري والمحافظة على الإحناءات الفسيولوجية به .

الكراسي الهزازة Rocking chairs كفيلة بعدم جلوسك سلكناً لفترة طويلة جداً . كما أن التمرينات الخفيفة مهندنة باعثة على الإنسراح وتساعد على تخفيف آلام

أسفل الظهر، على سبيل المثال أثناء الحمل ويمكنك إستخدام هذا الكرسي فيما بعد كأرجوحة لطفلك .

ثالثاً : قيادة السيارات Driving

إذا كان ظهرك متعباً قد تصبح قيادة السيارة عذبا لابطاق مالم تكن مزودة بمقعد مريح وأجهزة تحكم جيدة يسهل الوصول إليها . العوامل الهامة التى يجب أن توضع فى الاعتبار هى : وضوح الرؤية Clear vision (لا تشك فى أن السلامة لها الأولوية) ، وأن أجهزة التحكم سهلة الوصول وفى متناول اليد ، وأن ذراعيك ورجليك مستريحة وأن يديك مرتكز بشكل سليم . أثناء القيادة يجب أن تعتمد على إسترخاء عضلات العنق والكتفين . حاول أن تدرك وتلفهم المرات التى فيها تمسك بعجلة القيادة بإحكام شديد وذراعاك ممتدتان، لاحظ ما إذا كانت كتفك مرتفعتان نحو أذنك إذا كان الوضع كذلك قم بعمل إيقاع تنفسي مسترخ وثابت ومع كل إيقاع دع عضلاتك المشدودة تسترخى مخفضاً ببطء كتفك أعد رأسك وعنقك بخفة إلى وضع أكثر راحة وإسترخاء وإستخدم مسند الرأس .

1- مقعد السيارة The car seat

مقعد السيارة مهم جداً ولايجوز أن ينحدر نحو المنتصف والأفان عظام الحوض ستتحمل ثقلأ أكبر بدلاً من الفخذين كما ينبغي أن يكون قويا قادرا على مقاومة القوى غير المباشرة عندما تستخدم الدواسات فإذا كان المقعد متصليا للغاية كما هو الحال بالنسبة للجرارات Rractors حيث ينقل الإهتزاز من المحرك إلى الصود الفقرى مما يسبب مشاكل وإضطرابات للظهر .

رابعاً : الإستلقاء Lying down

الكثيرون ممن يشكون من آلام الظهر يشعرون بالقيى درجة من الراحة وهم مستلقون ولو إتنا ننبه مرة أخرى إلى عدم وجود قواعد ثابتة ، فإذا شعرت أن ألم الظهر المعتاد لحدّ يزحف وكنت تترك أنه سيؤلّو أو إستلقيت على ظهرك أو بطنك خمس أو عشر دقائق ، لا تتردد إطلاقاً . عندما تستلقى تريح عمودك للفرى من حمل قدر هائل من وزن بدنك مما يقلل من الإضطغاط على قرص غضروفى نقي (أو منزلق) مثلاً ليس من الضروري أن تستلقى مسطحاً فإذا كان ألم الظهر أسوأ وأقسى فى الصباح، ربما تساءلت فيما بينك وبين نفسك هل يحسن تغيير الفراش ؟ فإذا كان الإكم لايعاودك إلا فى ذلك الوقت دون غيره ، ربما توجد علاقة ما ولكن فى أغلب الأحيان ترجع آلام الظهر وتصلبه إلى قضاء ساعات عديدة بلا نشاط أو حركة ولا يوجد ثمة فارق كبير أياً كان السطح الذى تراق عليه . وقد لا تكون المسألة مجرد مصافاة إذا كانت آلام الظهر الذى يلم بك عند الإستيقاظ قد ظهرت منذ أن غيرت موضع نومك .

1- المرتبة Mattress

إذا كانت مرتبتك ليئة ناعمة جداً فإنها لن تسند بدنك بشكل كاف ، فإذا تمت ستعرض الأربطة والمفاصل للإجهاد وتؤلمك . ويشترط فى المرتبة الجيدة أن تكون متمسكة تتشكل طبقاً لبدنك ، ولاداعى لأن تكون صلبة جداً ولكن فى ذات الوقت يجب ألا تهبط وتصبح غائرة .

2- قاعدة السرير The bed base

قاعدة السرير التي قننت يلبثها أو أصبحت غائرة غلصة مؤذية وضارة للظهر. فإذا كانت قاعدة السرير غلصة هبطت حاول وضع لوح خشبي أسفل المرتبة لجعل السرير أصعب وأكثر تماسكا بعض الشيء وليس من الضروري أن يمتد اللوح من الرأس إلى القدم ولكن يجب أن تغطي كامل عرض السرير على الأقل حتى مستوى موضع الوركين .

3- أوضاع الرقود Positions to lie in

الإستلقاء على البطن يزيد التقعر البطني أسفل الظهر مما يؤدي إلى تشنج وتضخم آلام الظهر نتيجة اضطرابات الأسطح المفصالية هذا الوضع لا يحتمل أن يؤدي ظهره متى كان سبب الألم حيث يتكلى ويهبط القرص الغضروفي كذلك بالنسبة لمعظم الناس يؤدي الإستلقاء المسطح على ظهورهم وأرجلهم ممتدة على إستقامتها إلى زيادة التقعر القطني أيضا أسفل الظهر مما يسبب آلام الظهر. وضع فلوول Fowler position ورجلك مرتكزتان بحيث تكون الركبتان مثبتيين يساعد على فرد وتسطيح التقعر الزائد كما يؤدي إلى إسترخاء العضلات الخصرية التي تمتد من أسفل الظهر حتى الوركين فإذا كنت تعاني من آلام حادة في الظهر ربما إحتجت إلى وضع وسائد أسفل ركبتيك .

4- تجنب وتلافي آلام العنق Avoiding neck pain

لتلافي آلام العنق لابد من التأكد أن رأسك يمكن أن يستريح تماما على كتفك سواء كنت على ظهرك أو على جنبك بحيث يقل الإجهاد إلى أذنك

حد ولتحقيق ذلك تلزمك وسادة واحدة إذا كنت مستلقياً على ظهرك أما إذا كنت على جنبك سيحدد عرض كتفك ما إذا كنت تلزمك وسادة واحدة أم وسادتان لإرتكاز رأسك .

خامساً : مواعمة بيئتك Adapting your environment

إذا كنت تشكو من آلام الظهر يجب أن تقوم بتحليل أنشطتك في العمل وفي البيت ولدى دراسة صلك أو للمهام التي يجب القيام بها في المنزل إ طرح على نفسك الأسئلة التالية:-

- هل من الممكن إختزال الجهد على سبيل المثال بطلب المساعدة ؟
- هل ستضطر إلى الوقوف في وضع مريح لفترة زمنية طويلة ؟
- هل تستدعي المهمة حركات متكررة مثل الإحناء والإلتواء ؟
- إذا كانت الإجابة نعم ، فبذلك تعرض نفسك للخطر ومن ثم لابد من أن تعمل فترات قصيرة فقط في وقت واحد مع وجود فترات راحة بينهما .
- هل تعرف كيف ترفع وتحمل الأشياء بشكل مناسب ؟
- هل ينطوى صلك على إجهاد دائم للقوام على سبيل المثال كما في حالة تعليق أوراق الحائط أو تنظيف النوافذ أو دهان الأسقف ؟
- هل ينطوى صلك على الإجهاد المتكرر على سبيل المثال الناشئ عن قيادة المركبات الثقيلة على أرض وعرة ؟

ومن واقع إجابتك على هذه الأسئلة في وسعك أن تقرر إذا كان الأفضل الإبتعاد عن العمل أو إرجاء العمل إلى أن تشعر بتحسن .

أما إذا قررت أن العمل ذا جدوى بلر بتخطيطه متبعاً الإرشادات الموضحة بعد .
وقبل كل شئ ركز على العمل إذا كان في ذهك أشياء أخرى أو تباشر مهمتك تحت الضغط قد ينصرف تفكيرك عن العمل المباشر مما يزيد خطر إصابة

الظهر . الغضب من المهمة ذاتها أو الشعور بالإحباط منها يؤدي إلى عدم التركيز إلى حد ما وتتوتر مما يجعلك عرضة أكثر لآلام الظهر.

- حاول توقع أية أوجه قصور قبل بدء العمل : على سبيل المثال هل الأرض غير مستوية ؟ هل من المحتمل أن تنزلق أو تسقط ؟ إذا كان الأمر كذلك نظف الأرض أولاً أو أسلك طريقاً أكثر أمناً وسلاماً .

- عليك بإرتداء الملابس المناسبة ، فلو كنت ترتدى ملابس أنيقة فقد تقبض على الأشياء (الوزن - الحمل) بعيداً عن بدنك ، هذا الوضع سيحمي ملابسك ولكنه في ذات الوقت سيضع إجهاداً إضافياً على ظهرك نظراً لأن الشيء المحمول سوف يكون بعيداً عن خط الثقل أو الجاذبية فيقع خارج قاعدة إرتكازك ويخلق عبء إضافي على مجموعة عضلات الظهر.

- تأكد من أنك قادر على الوقوف السليم محاطاً بفراغ كاف وبدون أي إحناء إلى الأمام.

- تأكد من أنك تمسك بالشيء بإحكام قبل أن ترفعه ، استخدم أداة تطبيق أو الحبال عند اللزوم .

- حافظ على استقامة وإعتدال ظهرك أثناء رفعك لأي شيء .

- قرب الحمل من جسمك وأطوى في حوضك لتقبل الإجهاد الواقع على عمودك الفقري.

- مل بظهرك أقبالة الأشياء الصغيرة لتحريكها بدلاً من دفعها بذراعيك .

- باذر بشراء أي معدات تساعدك على أداء المهمة بصورة أسهل .

- تجنب بذل الجهد الذي لا داعي له ، ضع الأشياء على سطح مناسب للشقل بحيث لا تضطر إلى الإحناء إلى الأمام ، استخدم تروللي أو وسيلة نقل أخرى تعفيك عن بذل بعض الجهد إذا كان في مقدورك رفع الشيء بسهولة بيد واحدة استخدم اليد الأخرى لدعم إرتكازك وثباتك .

- قسم الحمل إلى أحمال أصغر ، وإذا لم تستطع لاحتاحول تحريكه .
- إستخدم لجزء أخرى من جسمك بدلاً من ظهرك لتلقى الثقل على سبيل المثال الكتفين أو الحوض أو الفخذين .
- إذا كان الشيء لا يستدعي إزاله بلطف أسقطه .
- فنون وأساليب الرفع والمناولة لها أهمية وبخاصة للعاملين فى الصناعات الثقيلة على أى حال فبنا جميعاً نقوم بقدر كبير من أعمال الرفع والنقل يومياً وسواء كنت تزاوِل العمل المنزلى أو البستنة (زراعة ورعاية الحديقة) فإن من المحتمل أن نقضى جزءاً غير هين من اليوم فى أعمال الرفع والنقل ، بينما يوفر عليك إلغاء قدر يسير من حسن التدبير والتخطيط ، فعلى سبيل المثال إذا كنت فى عطلة يجب أن تتذكر أنه من السهل حمل الأشياء إذا كنت متزناً من كلا الجانبين لذلك يحسن إستعمال حقيبتين صغيرتين بدلاً من واحدة كبيرة وربما مع جراب ظهر . والبديل إستخدام Strap on casters من أجل عجلات كبيرة للحركة بالإضافة إلى مقبض جلد على الحقيبة وينطبق نفس المبدأ على عملية التسوق : قسم مشترياتك بالنسوى إلى حملين أو إستخدم التrolley ربما يصعب وضع الأشياء الثقيلة داخل مزخرة السيارة وقد يؤدى إلى توتر ظهرك بهذا حاول أن تحصل على مساعدة أحد أو إكتفى بحمل الأثقال الصغيرة واللى فى مقدورك حملها .

1- تخطيط المنزل Planning the home

معظم الأعمال التى تتضمنها إدارة تدبير شئون المنزل مرهقة ومجهدّة لمن يشكون من آلام الظهر غير أن المشاكل يمكن أن تختزل وتتضاءل بالتخطيط السليم الولد . ويقدّر الإمكان بالمر بمواعدة بيتك من أجل تخفيف الإجهاد والتوتر لظهرك .

2- المطبخ The Kitchen

لا جدال فى أن قسماً كبيراً من العمل المنزلى يتركز فى المطبخ ، لذلك فإذا صمم على أساس قواعد الأرجونوميكا حقق مزايا وفوائد جمّة . وغالباً ما تكون أسطح العمل بالمطبخ بنفس الارتفاع ، لهذا لا مفر من إجراء بعض التعديلات بالتناسبة لمعظم الأعمال ، يحسن أن تكون ارتفاعات الأسطح أقل بعض الشيء من مستوى مرفقك ، يستثناء حوض الغسيل الذى يجب أن يكون فى مستوى المرفق ، فإذا كنت تشاركين شخصاً آخر فى أعمال المطبخ وقد تفكرين فى أن يكون لكل منكم سطح مستقل يناسبه، وإذا اقتضى الأمر يمكن رفع الوحدات على قاعدة عمود إنشائى Plinth فإذا كان الحوض منخفضاً جداً بحيث تضطرين معه إلى الإحناء للقيام بالغسيل ، يستخفى إناء bowl ويرفعه إلى المستوى المطلوب بوضعه على حامل أو على حاوية مقلوبة عند الوقوف أمام الحوض أو أسطح عمل ضعى إحدى القدمين على مقعد منخفض أو موطن قدم ، يراعى حفظ الأشياء الثقيلة بارتفاعات العمل وفى متناول اليد حتى لا تضطرين إلى الإحناء بشكل كبير أو عمل إنطالة لرفعها عندما تحتلجين إليها .

3- دورة المياه The Bathroom

تمام مثل المطبخ تعتبر دورة المياه مكاناً تستطيع فيه بقدر بسيط من التخطيط التخلص من آلام الظهر إلى حد كبير بعد النهوض من السرير صباحاً يكون ظهرك معرضاً للآلام تماماً مجرد الوقوف والميل إلى الأمام للحلاقة وذراعاك مرفوعتان إلى أعلى يمكن أن يثير الإجهاد والتوتر فى الظهر ، مؤنثاً بابتداء يوم صعب وتنفذى هذا الوضع ضع المرأة عند أحد جوانب الحوض بحيث تستطيع الوقوف قريباً منها أو إستعمل مرآة قابلة للإمتداد Extendible ، عند غسل

الشعر لا تتحنى فوق الحوض يفضل أن تأخذ وضع الجثو أمام البانيو وإستخدم مصدر ماء قريب يسهل تحريكه عند الإستحمام لاسيما إذا كنت تشكو آلام حادة فى الظهر إحذر الإستلقاء فى وضع متكور لفترة طويلة ربما تشعر بالراحة داخل البانيو ولكن قد تتدليك المتاعب بعد الخروج منه.

4- العمل المنزلى Homework

المهام الروتينية اليومية حول المنزل قد تكون شاقة جداً بالنسبة للظهر فلو كنت تعانى من آلام الظهر المزمنة ولا توجد مساعدة فى عمل المنزل ضعى نظاماً دورياً للعمل بحيث لا تقومين بمهام كثيرة شاقة فى يوم واحد .
لا تحاولي تنظيف المنزل دفعة واحدة ، رتبى ونظفى غرفة واحدة ثم إستريحى .
صوماً تجنبى المهام التى يستغرق إنجازها وقتاً طويلاً والمتكررة حاولى أدائها بالتناوب حتى يكون هناك على الأقل تغير فى أنواع الإجهاد والتوتر الذى يلتصق بظهرك.

5- غسيل الملابس Washing clothes

الفيل البدوى للملابس يمكن أن يكون عملاً شاقاً للغاية ، وكما هو الحال بالنسبة لغسيل الأطباق تأكدى من أن الحوض ليس منخفضاً جداً ، فإذا كان فى منتهى الإخفاض إستعلى إبقاء على حامل داخل الحوض فإذا كنت تستخدمين حوضاً لى بالوعة إتزعى السدادة لتصريف الماء ثم أعصرى الملابس قليلاً قبل رفعها ، فمن شأن هذا العمل تقليل معدل إبتلال الملابس وأيضاً تقليل إجهاد الظهر لأن الأقمشة المبتلة ثقلية جداً ، ادى تلويغ الصفاة للكهربائية ضعى سلكك على كرسي منخفض لى مقعد بلا ظهر وإتقلّى الملابس فى هذا المستوى ، وإن تضطرى

لرفعها فيما بعد ، عند نشر الفسيل تأكدى من ان الحبل يمتد بارتفاع معقول حتى لاتقومين بحركة إطلالة لأعلى، باستمرار احتفظى بالسلة على الكرسي ومشابك الفسيل فى متناول اليد ، استخدمى مركز الحبال أو بكره لرفع وخفض الحبل .

6- كى الملابس Ironing

عملية كى الملابس يمكن أن تصبح إجهاداً لاسيما إذا لم تستطيعى ضبط متضدة الكى على ارتفاع مريح ، إذ يجب أن تكون منخفضة بحيث تستطيعين تثبيت كوعك (وعارة أخرى لايينفى أن يكون كوعك مثنياً بزاوية أقل من 90) ولكن عالية بحيث لاتضطرين إلى الانحناء إلى الأمام بشدة . للأسف فإن الحد الأقصى القياسى لارتفاع طاولات الكى 90 سم (36 بوصة) لذلك فبذا كنت طويلة للقامة فمن الأفضل استخدام لوحة كى معلقة بالحائط على ارتفاع مناسب .

7- ترتيب الفراش Bed Making

هذه المهمة حتماً مسببة للإجهاد لمن يشكون من آلام الظهر فبذا كانت لديك أسرة قومي بتكريبهم على ترتيب فراشهم ، وإذا لم يتيسر ذلك حاولى الإلتفاف حول المشكلة والتوصل إلى وسائل أخرى ، على سبيل المثال شراء مفارش الأسرة الثابتة أقل إرهافاً من المفارش والملايات المسطحة . اجلسى للفرصاء أو الجثو بجوار السرير بدلاً من الانحناء عليه وأنت ترتبين الملايات وكلما كان السرير مرتفعاً كلما كان الفضل لمن تضطرى إلى الانحناء فوقه كثيراً . وللأسف فالأجاء للسعد حالياً هو إقتناء الأسرة المنخفضة . تأكدى من سلامة وسهولة حركة عجلات السرير حتى يتسنى لك تحريكه دون أننى مشقة .

8- التنظيف Cleaning

إستخدمى فرشاة وأدوات تنظيف ذات أيدي ومقابض طويلة لتقليل الإحناء .
مل عليها لكي تستغلى ثقل بدنك بدلا من عضلات الذراع . للكمن أسفل الأشياء
المنخفضة إثنى ركبة واحدة وحافظي على إستقامة وإعتدال عمودك الفقرى بدلا
الإثناء من الوسط . الإحناء للتنظيف البقيو قد يسبب إصابة الظهر ، لهذا
إستخدمى فرشاة طويلة للذراع وأنت فى وضع الجثو بجانب الباتيو . شجعى أفراد
أسرتك على تنظيف الحمام والباتيو بعد إستخدامه . إتخذى وضع الجثو أيضاً أثناء
تنظيف الأرضية بالنسبة للتوفذ إستخدمى أدوات طويلة الأترع حتى لاتضطرى إلى
محاولة إطالة الجسم .

9- رعاية الأطفال أو العجزة Care for children or inualids

رعاية الأطفال أو المسنين تتطلب قدراً كبيراً من أعمال الرفع والحمل والإحناء
على الأسرة يجب تركيز الأهتمام على طريقتك فى الرفع وملاحظة العوائق
والعقبات للأطفال قد يشاغبون ويقومون والمسنون قد يصبحون ثقلاً بلا توقع .
كثير من الناس الذين لديهم صغار معرضون للإصابة بالأم الظهر .

10- الأطفال الصغار والذين فى مرحلة الحبو Babies and toddlers

لايشكل الأطفال السبب الوحيد لآلام الظهر ولكنهم بالتأكيد يمثلون خطراً
وتهديداً وهذا صحيح خاصة بالنسبة للسيدات أثناء الحمل حيث تؤدى التغيرات
الهرمونية إلى تليين وإطالة أربطة العمود الفقرى والحوض ويستغرق إستعادة هذه
الأربطة لقوتها وتمسكها بعد الولادة حوالى خمسة أشهر لهذا فإذا كنت حاملاً لأول

مرة فبذلك عرضة للإصابة بإجهاد الظهر نتيجة ضعف وتمدد عضلات البطن أو ضعف القوام أو نتيجة للرفع الخاطئ .

ثالثاً : رفع وحمل الطفل Lifting and carrying a baby

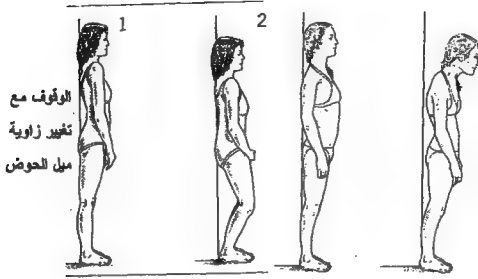
إختر مهداً cot له جانب يمكن خفضه إلى أسفل إذ أن ذلك يقيك من الإحناء لإلتقاط الطفل ورفعه إلى أعلى إخفض جانب المهد Cot إلى أقصى حد ممكن ، يفضل أن تكوني في وضع القرفصاء بجانب وإلتقط الطفل ، إتعضى محتفظة بثقل الطفل قريباً منك ، إلتزم الحرس عند رفع طفلك خارج المهد ، إحمل الطفل داخل حامل خاص بالأطفال على ظهرك لتوزيع ثقله قريباً إلى مركز جاذبيتك . علاقات الأطفال التي تلبس من الأمام مفيدة ، ولكنها تميل إلى الإحناء وإحداث إجهاد مماثل لما يحدثه الحمل بإستثناء أن الطفل حالياً أثقل بعض الشيء فإذا كنت تعاني من متاعب الظهر حاول أن تتلقى مساعدة ومشاركة عندما تحمل مهداً منقولاً أو حاول الإلتفاف حول المشكلة . إذا أمكن أحمل المهد والطفل في مرحلتين منفصلتين . إذا لم تجد أي شخص يساعدك خُفّ عند أحد جوانب المهد ، إثن ركبتيك محتفظاً بإستقامة عمودك الفقري ، وإرفع المهد بعناية ، مراعياً عربة طفلك تأكد من أن ذراع العربة طويلة أو بإدر بشراء مقابض يمكن أن تمتد .

إذا كان ظهرك ضعيفاً ، ليس من الحكمة مرجحة الطفل حولك بطول الذراع مهما تكن هذه المداعبة مغرية ، تأمل وفكر قبل ممارسة أي نشاط فالظهر الضعيف يمكن أن يكون مصدراً لعدم الراحة والأثارة ، وإذا لم يؤخذ هذا في الاعتبار فقد تترك أنك تسقط ذلك لينعكس على أسلوب معاملتك لطفلك دون أن تشعر وبلا داعي . تذكر أن طفلك يكون أسعد حالاً حين تكون سعيداً . بعد النظر وحسن تخطيط البيئة كفيلاً بجعل الأبوة والطفولة نعيماً وأكثر إشراقاً .

رابعاً : الرياضة Sport

معظم الرياضيين لهم رصيد كبير من الإصابات المتعلقة بالظهر ولكن من الصعب تحديد ألعاب رياضية معينة يتعرض ممارسوها لخطر مشاكل الظهر أكثر من غيرهم . على أية حال توجد حركات أو أنشطة رياضية من شأنها مضاعفة المشكل القفصية . فلو كنت معرضاً لآلام الظهر المألوفة والمتكررة عليك أن تنتبه لأية علامات منبهة مثل الوخزات الحادة أو الألم المتقطع . وعندما تلاحظ هذه العلامات تجنب أية رياضة ، على سبيل المثال كالجولف ، الهوكي ، الإسكواش أو كرة القدم تتضمن الإلتواء العنيف أو الإحناء أو الإستدارة .

بعض الأشكال التي يفضل مراعاتها بالنسبة لأنشطة القوام اليومية



1- الوقوف والظهر ملاصق الحائط
يوضح التغير القطني .

2- الكتف يلامس الحائط-ثنى الركبتين-
تسطح منطقة أسفل الظهر عن طريق
انقباض عضلات البطن .

يجب التدريب على هذا الوضع وبعد التآخم
يمكن أداء الحركة بدون إستخدام الحائط
مع بقاء الركبتين ممدونتين .

شكل يوضح القوام الجيد والقوام
الضعيف .

الشكل على اليمين يوضح للقوام
الضعيف .

الشكل على اليسار يوضح للقوام
الجيد .



25%



100%



200%



250%



150%



اختيار المقعد المريح

1- ظهر المقعد

2- عمق قاعدة جلوس المقعد

3- ارتفاع المقعد

يوضح الضغط الواقع على العمود الفقري في الأوضاع المختلفة .



المقعد المثالي

يوضح كيف أن العمود الفقري ممتد أو مدعم بطريقة سليمة تتناسب مع الانحناءات الفسيولوجية

وزن الجسم تحرك بعيداً عن عظام الحوض حيث أصبح الوزن موزعاً على الفخذين والركبتين .



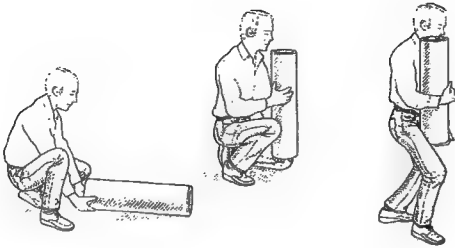
إستخدام مسادة لدعم الرقبة



يوضح طريقة الرقود الصحيحة على الجانب



يوضح الأسلوب والطريقة الصحيحة لحمل صندوق



يوضح الأسلوب والطريقة التي يجب إستخدامها
عند حمل ثقل طويل .



طريقة حمل الأطفال

سلاماً : التمرينات والتدليك : Exercise and message

تمرينات الظهر عنصر هام فى الشفاء من الآلام الحادة ويمكن أن تساعد بشكل كبير لمن يشكون من آلام الظهر المزمنة . بعض التمرينات المقترحة فى هذا الفصل مصممة للتغلب على مشاكل خاصة ، بينما البعض الآخر المقصود بها الرعاية العلمية للعمود الفقري . تمرينات التكوية يمكن لأن تحول دون تكرار ومعاودة آلام الظهر وقد تساعد على تلافى تلك الآلام تماماً . الإرشادات والتوجيهات المفصلة والمبرمجة خطوة خطوة بنفسية لكل تمرين ، هنا ستساعدك على أداء التمرينات ذاتياً دون الحاجة إلى إشراف أى خبير . أما إذا كنت فى شك من أدائها السليم إسأل أى مهنى مختص مثل طبيبك أو أخصائى العلاج الطبيعى أن يرأبك ويشاهدك . إستخدم الخريطة الملحقة^١ وإستعن بها لتقرير التمرينات الأكثر ملاءمة لحالتك وإبدأ بأكثرها رقة . توقف إذا شعرت أنها تزيد آلامك .

وتعتبر السباحة من أفضل التمرينات لإكتساب اللياقة العلمية والحركة . والحركة الوحيدة فى السباحة التى قد تزيد من آلام الظهر ضربات الصدر نتيجة الإتجاه إلى تقوس الظهر لإبقاء الرأس فوق سطح الماء . ومع ذلك فأنها نشاط هوائى مفيد ينشط ويحرك معظم المجموعات العضلية الكبيرة والدورة الدموية كما أنها تساعد على إنشاء المفصل دون إجهادها نظراً لأن الماء يحمل ثقلك ويقاوم الحركة الزائدة عن الحد .

كما أن قيادة الدراجات وسيلة أخرى للمحافظة على اللياقة العلمية عند الشفاء من نوبة ألم بالعمود الفقري . فإن هذه الرياضة لن تؤثر تأثير زائد على العمود الفقري كما يفعل الجرى . ويفضل إستخدام دراجة بدون يد هابطة لأن

وضع السبق مسرف في الإحناء. فالوضع العميق المعتدل يلقي إجهاداً أقل على ظهره .

1- التمرين عقب نوبة ألم حادة Exercising of an acute attack

بعد التعرض لنوبة ألم حادة ينبغي بدء التمرينات بمجرد أن تستطيع الحركة دون ألم . على أي حال تؤكد بشدة إذا كان أي تمرين يزيد الألم الظاهر يجب عليك للتوقف عن مزاولته فوراً . ومن ناحية أخرى ، إذا بدأت في تمرين عضلات سبق أن أهملتها يحتمل أن تشعر بالألم العادي ويتصلب بسبب اللغاية نتيجة طبيعية لتركها فالدفع هذا الألم والتصلب الضئيلين بصرفاتك عن التمرين وإذا سلورك أي شك في جدوى أو عدم جدوى التمرين يادر باستشارة الأخصائي .

2- وصفة التمرينات Exercise prescription

لم أضع قواعد لمدى ممارسة التمرينات الواردة في هذا الجزء وذلك لمراعاة للفروق الفردية بين الممارسين عندما تكون في طريقك للإفاقة من نوبة ألم حادة مارس عدداً قليلاً من هذه التمرينات يومياً لقد أوصيت بعد التكرارات التي في مقدور الشخص المتوسط أداؤها . لا أعي للقلبي إذا استطعت أن تؤدي تكرارين أو ثلاثة تكرارات فقط في البداية ، وكلما أصبحت أكثر لياقة كرر التمرين 20 أو 30 مرة في كل جلسة . وتحقيق معظم التمرينات العلاجية أقصى فائدة متى أدبت بمعدل عشرة تكرارات كل ساعتين طوال اليوم .

ولست في حاجة إلى أية أجهزة أو معدات خاصة لأداء هذه التمرينات وإنما مساحة صغيرة تكفي ، بل إن بعض التمرينات يمكن القيام بها أثناء العمل .
أرتدى ملابس واسعة مريحة ولست في حاجة إلى ملابس رياضية ، أما أثناء العمل يكفى أن تحل الحزام أو ربطه عنقك حتى لا تصبح حركاتك مقيدة ، تجنب محاولة أية تمرينات بعد تناول وجبة ثقيلة مباشرة ، حيث يمكنك ممارسة هذه التمرينات بعد الوجبة الثقيلة بثلاثة ساعات على الأقل .

ثانياً : تخفيف آلام الظهر الناتجة عن أمراض النساء: Relieving back pain with gynecologica causes

ممارسة التمرينات الخفيفة مفيدة جداً في تخفيف آلام الظهر أثناء فترة الطمث أو الولادة.

1- الطمث :

أحياناً تعاني الفتيات الصغيرات من آلام الظهر الحادة المزمنة مع بداية الطمث. وعادة تخف هذه الآلام بممارسة بعض الرياضات مثل المشي أو ركوب الدراجات أو السباحة. كما أن النوم المبكر ووضع زجاجة ماء دافئ في الفراش يخفف الألم. آلام المفاصل ربما كانت نتيجة إحتباس السوائل ، ولهذا قد يفيدك تناول وجبة صحية والحد من تناول السوائل في الأسبوع السابق للدورة الشهرية ، وسوف يساعدك الإسترخاء العميق على خفض الألم لا سيما إذا مارسته بانتظام في الأسبوع السابق لبدء الدورة وتوجد تمرينات خفيفة قليلة العدد قد تساعدك أيضاً. ويمكنك مزاولتها قبل مجئ الدورة بأسبوع وخلال اليومين الأولين من الدورة.

- يستلقي على ظهره على الأرض وركبته مشدتين الى أعلى وقدمه على الأرض.
- يركع على يديه ورجليه وحبله وقعره ظهره بالتناوب.

2-الحمل Pregnancy

كثير من السيدات لديهن معرفة بالآلام الظهر فى مرحلة الحمل خاصة فى الثلاثة أشهر الأخيرة منه وتلك الآلام تحدث للقوام الرديء وكذلك .Slakligaments

فإذا كنت حامل عليك توجيه الإهتمام الحذر لقوامك خاصة بالنسبة لزاوية ميل الحوض ذلك أن وضع الحوض سواء فى الوقوف أو فى وضع الرقود سوف يعمل على حمايتك من الإصابة بتجفاف الظهر الأجوف sway backed وتصل على تمارينات standing extension على التحكم فى الألم - خاصة أن الأربطة قد حدث بها بعض الإهتالة فى مرحلة الحمل للإستعداد لمرحلة الولادة وعليك الحرص الشديد من الطريقة التى تحملين بها أى شئ خلال مرحلة الحمل وكذلك خلال الأشهر الأولى من الولادة - لحماية الأربطة من التمزق وكذلك المفاصل joint malalignment.

ثالثاً : التتليك Massage

قد يساعد التتليك على إرتخاء العضلات وتخفيف الألم أيضاً فإبنا لدينا إستجابة إرادية ولاإرادية معاً للآلام فى الصود الفقرى فالفعل الوقتى للعضلة يمنع قطاعات الصود الفقرى حول مصدر الألم من الحركة. هذه هى الإستجابة اللاإرادية أو الإنعكاس. أما الإستجابة اللاإرادية فيها تشمل رد فعل الفرد للألم

وكل مخلوفا وما يساوره من قلق. إنها تنتج توتراً عضلياً أكثر تعصباً وشمولاً. هذا النوع من التوتر يمكن أن يستجيب جيداً للتدليك الجيد الممكن. وعند التدليك تستخدم أنواع متعددة من الكريمات والزيوت وفي بعض الأحيان بوفرة تلك ولكن هناك نوعان أساسيان يستخدمان في التدليك :

النوع الأول

يشمل تلك العقاقير ذات القاعدة الصيدلانية النشطة مثل الأسبرين والثاني يشمل المراهم والكريمات ذات الزيوت قوية الرائحة أو المنيرة والتي تنفذ إلى الجلد ويتمرب إلى مجرى الدم وتعمل المهيجات المضادة -Conutuer- irritants مثل الحرارة العسيلة Deep heat أو المتلاتوم Mentolatum يبيجدا إحساس حارق على الجلد يشد إنتباه المخ مؤقتاً. إذ تدرك إحساس الجلد بدلا من آلام العضلة الموضعية أو المفصل لمعرفة المزيد من الإدراك الحسى للألم وما أن تختلص العضلة من الألم يرتخي تلقائياً. والواقع أن معظم الفائدة مردها حقيقة أن الزيوت تلك داخل الجلد. ويمكن أن تحقق بعض الراحة في الآلام الخفيفة والمعتدلة ولكنها ليست دالمة أو فعالة في إغراق أو إزالة الآلام الموجعة الضارية. للجدول التالي يوضح أسلوب وطريقة إختيارك للتمرينات بناءً على حالتك المرضية.

رابعاً : إختيار التمرينات المناسبة لحالتك Choosing the Right Exercise

إذا كنت تعاني من آلام أسفل الظهر الحادة عليك بممارسة التمرينات الموضحة في هذا الجدول ، والعصود رقم (1) يوضح الحالة التي تعاني منها عليك بممارسة التمرينات المرتبطة بالحالة التي أنت عليها على وجه السرعة

حتى يمكنك التحرك بكل قدر من الألم وذلك بعد شعورك بنوبة الألم ليوم واحد .
يمكن زيادة عمل التمرينات الموضحة بالعصود رقم (2) عندما يكون الألم في
طريقه للزوال .
التمرينات الموضحة بالعصود رقم (3) هي للإطالة والقوة وهذه التمرينات تعمل
على الوقاية من الإصابة بالألم أو مشاكل الظهر .

(1) الحالة التي أنت عليها	ثناء مرحلة هجوم الألم الحاد (2)	عند ذهاب الألم لحاد (3)	الوقاية
ألم حاد ومزمع للمنطقة القطنية نتيجة للإزلاق العضروني أو المفصل السطحية.	ميل للحوض تمرينات الإطالة السالبة للتقوس الجلي	الإطالة السالبة الوقوف والإطالة إطالة المنطقة القطنية اللف بحذر النش للجانب	إطالة عضلات الفخذ للخلفية تمرينات البطن تمرينات الرجلين
ألم حادة أو مزمنة بالرقبة-نتيجة لإزلاق عضروني أو المفصل السطحية	الإطالة السالبة	إعادة مسح أو تمدد الرقبة . الإطالة السالبة	
ألم حاد بالرجل	ميل للحوض الإطالة السالبة	إطالة سالبة إطالة المنطقة القطنية اللف بحرص	إطالة عضلات الفخذ للخلفية تمرينات البطن تمرينات الرجلين
عدم ثبات أو استقرار العمود الفقري	ميل للحوض	الإطالة السالبة إطالة للمنطقة القطنية	تمرينات للبطن تمرينات للرجلين
أمراض المفصل السطحية		اللف بحرص النش للجانب إطالة المنطقة القطنية	
التمزق العضلي		الإطالة بحرص شديد النش للجانب إطالة المنطقة القطنية	
التوتر العضلي	إطالة المنطقة القطنية لف الجذع ببطء ،النش جانباً إطالة العضلة القطنية إطالة عضلات خلف الفخذ شد الرقبة ،إطالة عضلات الرقبة .		
النقاط المحركة	تمرينات خاصة لإطالة العضلات المصابة .		

* في حالة زيادة الألم بعد تكرار 6 مرات يجب التوقف عن أداء التمرينات .

تمارين اسفل الظهر : Lower Back Exercises

من الممكن أن تساعدك هذه التمرينات إذا كنت مصاب بالآلام اسفل الظهر الحادة
Acute pain in the lower back وذلك بعد استشارة الطبيب أو أخصائى العلاج
الطبيعى .

وبصورة عامة فى حالة شعورك بآلام فى أزيدك عليك بالتوقف فوراً عن
ممارسة تلك التمرينات .

ولتمرين الأول والذي تستخدم فيه الحوض مفيد لمعظم انواع آلام اسفل الظهر
الحادة حيث يقلل الضغط الواقع على المفاصل السطحية بالاضافة إلى إطالة الأربطة
العملية على الظهر وتحسين الدورة الدموية فى تلك المنطقة وكذلك أيضاً تقوية
عضلات البطن وتكون النتيجة الغير مباشرة دعم العمود الفقرى وإذا لبيت هذه
التمرينات بشكل منظم ومستمر تعمل على دعم وتحسين القوام بشكل عام .

التمرين الاول شكل (1)

- 1- رقود على الظهر اليدين بجوار الجسم القدمين مسطحتين على الأرض .
- 2- بطريقة هفنة محاولة دفع الظهر من المنطقة القطنية للمس الأرض وذلك عن طريق
انقباض عضلات البطن والحوض . البقاء فى هذا الوضع لمدة 6 ثوان ثم بعد ذلك
عليك الارتفاع .



2

1

شكل (1)

1- التمرين الثاني : شكل (2)

هذه التمرينات مفيدة لمجموعة مختلفة من آلام أسفل الظهر . حاول اداء تلك التمرينات في وضع الرقود على البطن اذا كان هذا الوضع ان يؤثر سلباً على ألامك، عليك التدرج البطيء في هذا للتمرين حيث يجب ان تتعود اولاً على هذا الوضع وبعد ذلك يمكنك اداؤه .

1- رقود على البطن مع وضع اليدين مسطحتين أسفل الكتفين او كما يطلق عليه وضع الانبطاح .

2- ادفع بيديك أي مد الذراعين مع بقاء الحوض ملاصقاً للأرض مع محاولة رفع الكتفين كما لو كنت تقوم بعمل تمرين الانبطاح المائل .

3- تنفس بعمق ثم قم بثني الذراعين ببطء للعودة للوضع رقم (1) مع ملاحظة استخدام عضلات الذراعين فقط-يكرر هذا التمرين 10 مرات مع محاولة العمل على زيادة التقوس عند التقدم بهذا التمرين .



(2)

(1)

شكل (2)

التمرين الثالث شكل (3)

إطالة منطقة الظهر السفلى Low Back Stretch

هذه التمرينات مفيدة جداً خاصة لو أن المفاصل السطحية متوترة أسفل الظهر وكذلك العضلات المحيطة ليست بها المرونة الكافية ومؤلمة أيضاً ، كذلك تساعد أيضاً في حالة التهاب المفاصل السطحية ، وتحسن المرونة بعد الإصابة بآلام أسفل الظهر .

إذا كان الألم الذي تشعر به نتيجة لاصابتك بالانزلاق الغضروفي من الممكن أن هذا التمرين يؤثر سلباً عليك عند الشعور بزيادة الألم بعد تكرار أداء هذا التمرين مرتين أو ثلاثة توقف فوراً عن الأداء .

1-الوقوف على الظهر كما هو موضح بالشكل اليدين بجوار الجسم .

2-بقاء المنطقة القطنية مسطحة على الأرض مع بقاء الزاوية بين الجذع والفخذين حادة وكذلك الركبتين .

3-اسحب الرجلين بواسطة اليدين من خلف الركبتين مع محاولة تقريب الركبتين إلى الصدر بقدر المستطاع "تلمس بصرى" .

4-اترك الرجلين ببطنى حتى تعود للوضع رقم (3) مع مراعاة أن يكون الظهر مسطحاً (المنطقة القطنية) على الأرض .

5-إذا شعرت بالألم في منطقة أسفل الظهر هذا يعنى أن الظهر غير مسطحاً بالكامل عليك في تلك الحالة استخدام رجل واحدة بدلاً من الاثنان معاً .

التمرين الرابع شكل (4)

التقوس من الوقوف Standing Extension

- هذا التقوس الهادئ لمنطقة اسفل الظهر والكتفين يجب ان يؤدي كل عدة ساعات خلال اليوم
- إذا كان هذا التمرين سوف يؤدي إلى زيادة الالم هذا يعنى انك قد بدأت ميكراً لخاصة بعد اصابتك بالآلم الظهر الحادة .
- حاول ان تؤدي تمرينات عكسية عن طريق ثنى الجذع لماما ففى تلك المرحلة تكون أقل توتراً من التقوس .
- 1- وقوف فتحاً ثبات الوسط للجذع ممتد الامشاط للامام القدمين باتساع الكتفين اصابع اليدين تشيران للصعود الفقرى .
- 2- تنفس ببطئ وفى خلال ذلك تقوس للخلف مع سند ودعم الظهر باليدين كرر للتمرين 10 مرات .

اللف الهادئ او المعتدل

التمرين (6)

- هذا التمرين يصل على تحسين الحركة بالصعود الفقرى بشكل عام وكذلك يستخدم كتمرين لارتخاء العضلات العنقية المحيطة بالصعود الفقرى وايضاً عضلات الحوض ويعمل على التخلص من الالم الناتج من المفاصل السطحية عن طريق اطلاق الاربطة والنقطة حول تلك المفاصل فى منطقة الظهر السفلى .
- 1- راقود على الظهر الذراعين بجوار الجسم والركبتين مثنيتين وباطن القدمين مسطحتين على الارض .



2



1

شكل (3)



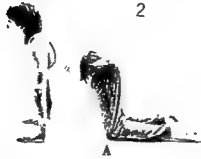
1



2

شكل (4)

2-يراعى ان تبقى الركبتين بجوار بعضهما أثناء أداء التمرين ، حرك الركبة إلى الجانب الأيمن لأبعد مدى مع بقاء الكتف الأيسر ملاصقاً للأرض - تنفس ببطئ وبعث - ابقى في هذا الوضع لمدة دقيقة - ركز على الارتخاء في هذا الوضع
3-العودة للوضع رقم (1) يكرر على الجهة اليسرى ، يكرر التمرين 10 مرات



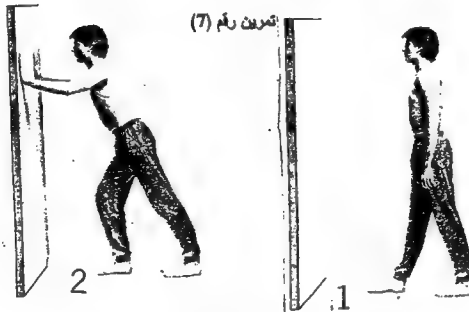
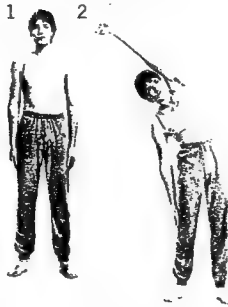
هذا التمرين يفيد آلام الظهر السفلى سواء كانت ناتجة من المفاصل السطحية أو
الانزلاق الغضروفي يكرر هذا التمرين 10 مرات كل عدة ساعة .



تمرين (6)

Side Bending الثني للجانب

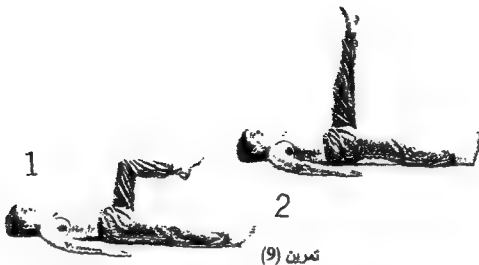
يعمل على تحريك العمود الفقري - حركة الثني لتفليل العضلات المحيطة بالوسط وكذلك للعلامة على جانبي الحوض يكرر 10 مرات .



تمارين رقم (7)

تمارين (8)

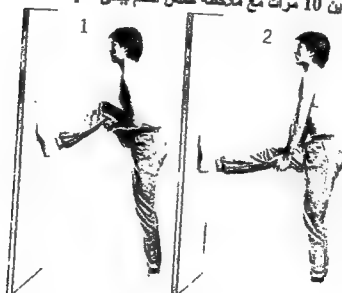
يصل على مرونة واطالة وتراكيب وكذلك العضلة التواءية بالساق.



تمرين (9)

يعمل هذا التمرين على إطالة عضلات الفخذ الخلفية ، وهناك طرق عديدة لإطالة هذه العضلة ولكن معظمها يعمل على سحب مفصل للظهر السفلى (بالعمود الفقري) ولكن هذا التمرين لا يضع أى عبء أو ضغط على منطقة الظهر السفلى لذلك ننصح فى حالة آلام أسفل الظهر الحادة بإداء هذا التمرين .

يكرر هذا التمرين 10 مرات مع ملاحظة خفض القدم ببطئ شديد .



تمرين (10)

إطالة عضلات الفخذ الخلفية Hamstring منوضع الوقوف

يكرر هذا التمرين 10 مرات مع تبادل القدمين .



تمرين (11)

هذا التمرين يعمل على ضبط الإيقاع الحركي بين الجزء العلوي والجزء السفلي . مع ملاحظة البقاء في الوضع (2) 10 ثوان . يكرر التمرين 10 مرات .



تمرين (12)

القف من الوقوف يكرر هذا التمرين على كل جانب 5 مرات .



2



1



3.

تمرين (13)

تمرين تبادل رفع الرجل والكتفين يكرر هذا التمرين 10 مرات .



1



2

تمرين (14)

تمرين للتنفس العميق يكرر 10 مرات مع مراعاة التنفس بصق وحبطن في نفس الوقت .



تمرين (15)

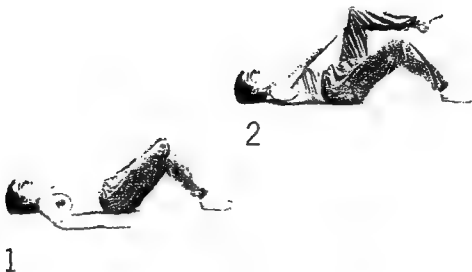
هذا التمرين له عدة فوائد خاصة بالتنمية لعضلات اسفل الظهر وكذلك عضلات الفخذ الخلفية والعضلة الدالية. يكرر 10 مرات .
تمارين لعضلات البطن



2

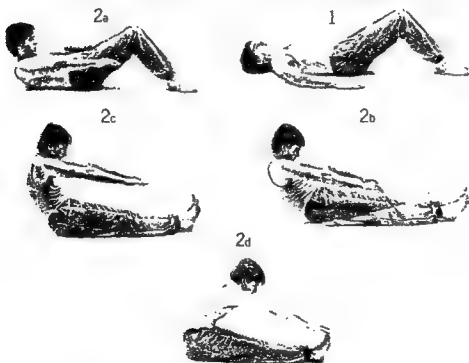
تمرين (16)

رفع الرأس والكتفين يكرر 10 مرات



تمرين (17)

تبادل لمس الركبتين باليد من وضع الرقود يكرر 10 مرات لكل رجل .



تمرين (18)

الجلوس من الرقود نصف أرفضاء أو ثني الركبة يكرر 5 مرات

المراجع

Allbrook, D. : Movements of the lumbar spine column. J. Bone joint surg. 1990.

Arkin, A. M. : The mechanism of rotation in combination with lateral deviation in the normal spine. J. Bone joint surg. 1988.

Asmussen E. : The weight - carrying function of the spine Acte orthop, 1977.

Bensmen, L. L., and Bensman, A. S. : Iliolumbar ligament syndrome : a frequent cause of low back pain. Arch. Phys. Med. Rehab. 1991.

Bourdilon J. F. : Spinal manipulation. Appleton. Centurycrofts, New York 1989.

Burton C., and Nida, G. : Gravity lumbar reduction therapy program. sister Kenny Institute publication. Am. J. Phys. Med. 1990.

Doran, D. M. L., and Newell, D. J. : Manipulation in treatment of low back pain : a multicentre study. Br Med. J. 1975.

**Farfan, H. F. : The biomechanical advantage of lordosis and hip
extention for upright activity. spine 1987.**

**Febig, H. F. : Mechanical disorders of the low back.
Philadelphia, 1994.**

**Hendry, N. G. C. The hydration of the nucleus pulposus and its
relation of intrevebral disc dehydration. J. Bone
joint surg. 1985.**

**Heyman, C. H. : The relief of low back pain and sciatica by
release of fascia and muscle. J. Bone joint surg.
1979.**

**Hirsch, C., Inglemark, B., and Miller, M. : the anatomic basis of
low back pain. Ata orthop. scand. 1989.**

**Floyd, W. F., and Silver, P.H.F. : The function of the erector spine
muscle in certain movement and postures in man.
J. Physiol 1987.**

**Holmes, T.H., and Wolff, H.G. : Life situations, emotions, and
backe, psychosomat Med. 1974.**

- Jonck, L. M. : The influence of weight bearing on the lumbar spine a radiological study. S. Afr. J. Radial. 1992.**
- Lee, C.K., Hanson, H. T., and weiss, A. B. : Developmental lumbar spine stenosis pathology and surgical treatment. Spin. 1988.**
- Lidstrom, A., and Zachrisson, M. : Physica therapy on low back pain and sciatica. scund J. Rehab. 1976.**
- Maigne, R. : The concept of pain lessness and opposite motion in spinal manipulation. AM. J. phys. Med. 1990.**
- Meizack, R, Stillwell, D. M., and Fox, E. J. : Trigger points and acupuncture points for pain : correlation and implication. pain. 1998.**
- Melzack, R., and Perry, C. : Self regulation of pain. exp. Nurol 1976.**
- Nachemson, A., and Elfstrom, G. : Intravital dynamic pressure measurements in lumbar intervertebral discs. J. Bone surg. 1997.**

Naxhemson, A. : The load on lumbar discs in different positions of the body. chin. orthop. 1966.

Steindler, A., and Luck, J. : Differential diagnosis of pain in the low back 1979.

Steinback, R. : Pian patinents : traits and treatment Academic press, New York, 1974.

Verbiest, H. : Araticular syndrome from developmental narrowing of the lumbar canal. J. Bone joint surg. 1969.

Wiles, P. : Movement of the lumbar vertebrae during flexion and extension. Proc. R. soc. Med 1989.

فهرس المحتويات

الصفحة

الموضوع

المقدمة

الموضوع الأول : من الذى يشكو من آلام الظهر

- 1- من الأكثر استعداداً للإصابة 1
- 2- المجموعات السنّية 2
- 3- العوامل السيكلوجية 3
- 4- نوع العمل أو المهنة 6

الموضوع الثّانى: التّشخيص

- 1- استشارة الطبيب 9
- 2- العلاج التمهيدى 11
- 3- أبحاث وفحوصات إضافية 12
- 4- اختبارات الدم 12
- 5- الأشعة السينية 13
- 6- استشارة أخصائى 13
- 7- أبحاث الأخصائى 14
- 8- الأشعة السينية المتخصصة 15
- 9- التصوير الإشعاعى للتخاع الشوكى 15
- 10- الرسم الكهربائى للعضلات 16
- 11- تصوير الأوردة فوق الأم الجافية 16

- 12- تصوير ما فوق الأم الجافية 17
- 13- تصوير القرص الغضروفي 17
- 14- تصوير الأسطح الفصلية 18
- 15- منظار العظام 18
- 16- التصوير بالأشعة المقطعية 18
- 17- الكشف بالموجات فوق الصوتية 19
- 18- التشخيص الذاتي 19
- 19- آلام أسفل الظهر أو الرجلين 22
- 20- آلام منتصف الظهر 25
- 21- آلام العنق أو الكتفين أو الذراعين 27

الموضوع الثالث : آلام الظهر الحادة والمزمنة

- 1- تشخيص آلام ظهرك 30
- 2- مشاكل الغضروف الفقارية 31
- أولاً: الإنزلاق الغضروفي 32
- 1- في أسفل الظهر 32
- 2- في منتصف الظهر 36
- 3- في العنق 36
- ثانياً : الإنزلاق الغضروفي المزمن 37
- 1- أسفل الظهر 38
- 2- في العنق 38

- ثالثاً : الأعصاب المنضغطة 39
- 1- عرق النسا 39
- 2- العضاد أو آلام العضاد (الذراع) 42
- رابعاً : آلام عرق النسا والذراع المزمنة 42
- خامساً :
- 1- الإنزلاق القضيروفي المستمر 43
- 2- تليف جذور الأعصاب القريبة من الأم الجافية 44
- سادساً : توتر المفاصل ومواء ترابطها 45
- 1- المفاصل السطحية 45
- 2- في أسفل الظهر 46
- 3- في منتصف الظهر 46
- 4- في العنق 47
- سابعاً : توتر المفصل العجزي الحرقفي 48
- ثامناً : إصابات الأربطة 49
- 1- تمزق وإرتخاء الأربطة 50
- 2- مجموعة أعراض ضربات السواط 51
- تاسعاً : التوترات العضلية 52
- 1- التوترات العضلية المزمنة 52
- عاشراً : نقط ومواضع تفجير الآلام 54
- حداى عشر : آلام القوام 56

- 1- مجموعة أعراض الظهر المنحني 56
- 2- العمود الفقري المتلامس 57
- 3- التورنات في العنق 57
- ثاني عشر : الإصابة العنيفة للعمود الفقري 58
- 1- القلع أو التفتش 58
- 2- الكسور البسيطة 59
- 3- كسور الإجهاد 59
- 4- الكسر المتكثف 60
- 5- إلتهاب نهاية عظم العصب 61
- 6- إزلاق الفقرات وتحلل الفقرات 62
- تحلل الفقرات 62
- إزلاق الفقرات 62
- رابع عشر : العيوب الخلقية 64
- 1- الإحناء الإنعاسي الجانبي للعمود الفقري 64
- 2- العمود الفقري المشقوق الحفي 65
- خامس عشر : إلتهاب المفاصل والغضاريف لدى المراهقين 66
- سادس عشر : العيوب الخلقية 66
- سابع عشر : السمات الخلقية 67

ثامن عشر : العمود الفقري المتشيع 67

1- التخلخل العظمي 68

2- مرض أو داء بلجيه 69

3- الزوائد أو النتوءات العظمية 69

4- إتحلال وتدهور الغضاريف 70

5- مرض المفاصل السطحية 70

- في أسفل الظهر 71

- في منتصف الظهر 71

- في العنق 71

تاسع عشر: ضيق القناة المركزية 72

1- الفقرة المنزقة 72

2- التغيرات الإتحالية 73

عشرون : الإلتهاب والمرض 74

1- إلتهاب الفقرات وإتصافها 74

2- إلتهاب المفاصل الروماتيزمية 75

3- إلتهاب الغشاء العكبوتي 76

إحدى وعشرون : العدوى 76

إثنان وعشرون : أسباب آلام الظهر غير الفقرية 77

1- الإنفلونزا والحميت الأخرى 77

2- الإلتهاب الرئوى وإلتهاب الجنب 78

3- النوبة القلبية 78

- 4- قرحة المعدة 78
- 5- التهاب البتكرياس 79
- 6- مشاكل للمرارة 79
- 7- مشاكل الكلتيين 79
- 8- مشاكل أمراض النساء 80

الموضوع الرابع : معايشة نوبات الألم

- 1- متى تستشير طبيبك 82
- 2- الحالات المستعجلة 83
- الألم المستمر 83
- الضمور العضلي 83
- الوعكة الصحية العامة 84
- فقد الإحساس 84
- 3- جعل المشكلة في المنظور 84
- 4- الراحة والإرتخاء 85
- الإرتخاء 85
- تعلم فن التنفس 87
- الأوضاع المريحة 87
- 5- الاحتفاظ بصوتك الفكري أفقياً 87
- الجلوس 88
- آلام العنق 89
- إزيم الفراش 89
- تخفيف الألم 89

90 الحرارة والتلج
90 الأدوية والعقاقير
91	6- الحياة اليومية
91 الحركة
91 للملايس
92 التمرينات
92 العودة لممارسة الحياة اليومية النشطة

الموضوع الخامس :

أولاً : العلاج الطبيعي - الإبر الصينية - العلاج لليدوى

98	1- إستشارة إخصائى العلاج الطبيعى
98	2- التشخيص
99	3- العلاج للمبدئى
99	4- التدليك
100	5- التحريك
100	6- الحرارة والتلج
101	7- المعدات الكهربائية
101 الموجات فوق الصوتية
102 إنفاذ الحرارة قصيرة الموجة
103 العلاج التداخلى أو الإعتراضى
104 تنشيط (تنبيه) الأعصاب من خلال الجلد
104	8- الشد أو السحب
105 العلاج الإنقلابى

106	- الشد المستمر على المبرير
108	- شد أو سحب العنق
109	- الشد التلقائي أو الذاتي
110	- الياقات والكورسيهات (المشدات)
111	- ياقات الرقبة
112	- الكورسيهات
112	- صور أخرى من العلاج
112	- العلاج المائي
113	- مدارس الظهر
113	- بناء الثقة بالنفس
115	ثانياً : الإبر الصينية (الوخز)
115	1- الصحة هي الإنسجام
116	2- النقط وخطوط الزوال
117	3- المهارة القديمة الصينية
117	4- هل الإبر الصينية مفيدة
118	5- الشخصيات المستجيبة للعلاج
118	6- الإبر الصينية وآلام الظهر
119	7- النقط المؤثرة
119	8- استشارة أخصائي الإبر الصينية
120	9- إختيار أخصائي الإبر الصينية
121	10- إجراءات التشخيص
122	11- الطريقة الغربية

- 123 العلاج 12-
 124 طرق بديلة 13-
 124 الشيقو أو الإبر الصينية 14-
 124 أجهزة جديدة فى مجال العلاج بالإبر الصينية 15-
 أولاً : للمعالجة اليدوية :

- 127 1- المعالجة مساعدة الجسم على تصحيح لوضاعه ذاتياً
 129 2- إستشارة الممارس
 129 3- هل العلاج اليدوى يساعد فى السيطرة على الألم
 130 4- التأثيرات على الجهاز العصبى
 ثانياً : الحالات التى يمكن أن تستجيب للعلاج اليدوى :

- 131 - التهاب المفاصل العظمية
 131 - تدلى وإنزلاق القرص الغضروفى
 131 - آلام العنق
 132 - عرق النسا
 132 - التوتر المعجزى الحرقفى
 133 - سوء تحاىى المفاصل السطحية
 133 - إصابة الضلوع
 133 - التوتر العضلى المزمن
 134 - إحتشاء العمود الفقرى الجانبى الوظيفى

الموضوع السادس : الأدوية والحقن :

- أولاً : العلاج بالأدوية 136
 1- المسكنات البسيطة 137

137	2- العقاقير المشتركة
137	3- السمكات القوية
138	4- العقاقير المرخية للعضلات
138	5- الأدوية المضادة للالتهابات
139	6- الأسبرويد
139	7- العقاقير الخاصة بالخلطة العظمية
140	ثانياً : الحقن
140	1- الحقن العضلية
141	2- الحقن للأريطة
141	ثالثاً : العلاج التصليبي
142	1- الخطوات أو الإجراءات
143	2- النتائج
144	رابعاً : الحقن فوق الأم الجافية
145	1- الخطوات والإجراءات
146	2- النتائج
147	خامساً : العصب
147	1- الخطوات والإجراءات
148	2- النتائج
149	سادساً : حقن المفاصل السطحية
149	1- النتائج

149 سابعاً : التحليل الكيموي للنواة

150 1- الخطوات والإجراءات

151 1- النتائج

152 جدول لأهم الأنوية المستخدمة لعلاج آلام الظهر

الموضوع السابع : القوام والنشاط اليومي

أولاً :

155 1- تقرير أو تعديل قوامك

155 2- كن متفهماً وواعياً لقوامك

156 3- الإجهاد السلكن للقوام

156 4- قوام الوقوف

156 5- كيف تتحاشى القوام الرديئ

157 6- الوقوف السليم

158 7- قوام الجلوس

158 ثانياً : الوضع الأمثل للجلوس

159 1- الجلوس على المكتب

160 2- تحاذي الرأس والعنق

160 3- الإسترخاء في المقعد

161 ثالثاً : قيادة السيارات

161 1- مقعد السيارة

162	رابعاً : الإستلقاء
162	1- المرتبة
163	2- قاعدة السرير
163	3- أوضاع الرقود
163	4- تحاشي أمراض العنق
164	خامساً : مواعيد يينتك
166	1- تخطيط المنزل
167	2- المطبخ
167	3- دورة المياه
168	4- العمل المنزلي
168	5- غسل الملابس
169	6- كي الملابس
169	7- ترتيب الفراش
170	8- التنظيف
170	9- رعاية الأطفال أو العجزة
170	10- الأطفال الذين في مرحلة الحبو
177	سادساً : التمرينات والتدليك
178	أولاً : 1- التمرين عقب نوبة الأم حلاة
178	2- وصفة للتمرينات

ثانياً : تخفيف آلام الظهر الناجمة عن أمراض النساء 179

1- الطمث 179

2- الحمل 180

ثالثاً : التدليك 180

رابعاً : اختيار التمرينات المناسبة لحالتك 180

تم بحمد الله ،

رقم الإيداع ٩٧/٢١٦٧

الرقم الدولي I.S.B.N 977 - 03 - 0289 - 9

